

UNIVERZITA KARLOVA  
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

*Ústav hygieny*



**Petra Pavlovská**

**Veganství jako alternativní způsob stravování**

*Veganism as alternative type of human diet*

*Bakalářská práce*

Praha, 2018

Autor práce: Petra Pavlovská

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Veřejné zdravotnictví

Vedoucí práce: Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Pracoviště vedoucího práce: Ústav hygieny 3. LF UK

Předpokládaný termín obhajoby: 9. ledna 2019

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací. Potvrzuji, že tištěná i elektronická verze v Studijním informačním systému UK je totožná.

V Praze dne 18. prosince 2018

Petra Pavlovská

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala odborné konzultantce mojí bakalářské práce Mgr. Daně Hrnčířové, Ph.D., doc. MUDr. Pavlu Dlouhému, Ph.D. a všem ostatním, kteří se podíleli na vzniku této práce.

## Obsah

Obsah.....	5
Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	
1. ALTERNATIVNÍ FORMY STRAVOVÁNÍ.....	8
1.1 LIDSKÁ VÝŽIVA.....	8
1.2 DEFINICE POJMU „ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ“.....	10
1.3 DŮVODY, KTERÉ VEDOU K ALTERNATIVNÍMU STRAVOVÁNÍ.....	10
2. VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ.....	12
2.1 VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO DRUHY.....	12
2.2 DEFINICE POJMU VEGANSTVÍ.....	13
2.3 VEGANSKÉ ORGANIZACE.....	13
3. ZDRAVOTNÍ VÝHODY A MOŽNÁ RIZIKA VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ.....	14
3.1 ZDRAVOTNÍ VÝHODY VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ.....	14
3.2 MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ.....	16
4. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI.....	21
PRAKTICKÁ ČÁST	
1. CÍLE PRÁCE.....	22
2. HYPOTÉZY.....	22
3. METODIKA.....	23
3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	23
3.2 SBĚR DAT A ZPRACOVÁNÍ.....	23
4. VÝSLEDKY.....	24
4.1 POVĚDOMÍ RESPONDENTŮ O ALTERNATIVNÍCH ZPŮSOBECH STRAVOVÁNÍ.....	25
4.2 ZNALOSTI RESPONDENTŮ O PODSTATĚ VEGANSTVÍ.....	26
4.3 ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ RESPONDENTŮ.....	30
4.4 POHLED RESPONDENTŮ NA VEGANSTVÍ.....	33
4.5 MOŽNOSTI VEGANSTVÍ V NAŠICH POMĚRECH.....	35
5. DISKUZE.....	37
ZÁVĚR.....	42
SOUHRN.....	43
SUMMARY.....	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	45

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	49
PŘÍLOHY.....	50

## Úvod

Veganství je druhem vegetariánství, kdy se ze stravy vynechává nejen maso a masné výrobky, ale i ostatní živočišné produkty jako mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Pro mnohé vegany to není jen alternativní způsob stravování, ale zahrnuje v sobě hlubší význam, jehož primární filozofií je především absolutní respekt k životu a z tohoto smýšlení pak vychází. Ochrana a úcta života se pak odráží v celkovém postoji veganů, jejich způsobu života, a tudíž i ve výživě. Pro jiné může být cestou a důvodem k veganství například náboženství, ekologie nebo ekonomická situace v dané oblasti.

V teoretické části práce se pokusím tento alternativní způsob stravování zhodnotit zejména ze zdravotního hlediska, tedy vlivu veganského stravování na lidské zdraví. V praktické části práce se na základě ankety mezi úzkou skupinou vybraných respondentů z oblasti umělecké profese budu zabývat především znalostmi, postoji a názory těchto respondentů na veganství. Bude mě zajímat jednak to, jaké alternativní způsoby stravování respondenti znají a dále také to, do jaké míry jsou obeznámeni právě s veganstvím. Poté se zaměřím na stravování samotných respondentů. Budu zde zjišťovat jejich postoj k veganství a zda by veganskou stravu chtěli v budoucnu sami vyzkoušet. Dále se pak pokusím zjistit, kdo z respondentů především má o veganství zájem a jak pohlížejí na tento způsob výživy z hlediska dopadu na zdraví. Pokusím se též dozvědět, jaké možnosti k veganskému způsobu stravování jsou podle jejich názoru v našich podmínkách a také v porovnání se zahraničím.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. ALTERNATIVNÍ FORMY STRAVOVÁNÍ

### 1.1 LIDSKÁ VÝŽIVA

*Příjem energie a živin z potravy je základním předpokladem existence a správného fungování organismu. Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky a stopové prvky a důležitý je také příjem vody. Nedostatek nebo nadbytek živin a energie může být příčinou mnoha různých onemocnění a funkčních poruch. Energetická hodnota potravin se vyjadřuje v kilokaloriích nebo joulech.*

*Bílkoviny* jsou důležité pro mnoho funkcí v našem těle, a to zejména stavební, transportní, obrannou a řídicí. Skládají se z aminokyselin, které dělíme na postradatelné a nepostradatelné. Postradatelné (neesenciální) aminokyseliny si organismus dokáže sám vyrobit. Nepostradatelné (esenciální) musíme přijímat z potravy. Bílkoviny dále dělíme na živočišné a rostlinné. V živočišných bílkovinách je optimální složení esenciálních aminokyselin, zatímco v rostlinných (kromě sóji) je vždy jedna či více esenciálních aminokyselin limitující - vyskytující se v menším množství, než je potřeba a tudíž je nutné rostlinné zdroje bílkovin kombinovat tak, abychom měli esenciální aminokyseliny v potravě ve správném množství. Bílkoviny by měly zaujímat 10 - 15% z celkového energetického příjmu a energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ.

*Sacharidy* představují důležitý a také rychlý zdroj energie. Rozdělujeme je na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. U sacharidových potravin je podstatný jejich tzv. glykemický index (GI). Znamená to jak rychle po jejich konzumaci stoupne hladina cukru v krvi v porovnání s 50 g čisté glukózy. Sacharidové potraviny s nižším glykemickým indexem jsou zdravější, neboť nám dodávají energii postupně. Sacharidy by měly tvořit 55 - 60% z celkového energetického příjmu a energetická hodnota 1g sacharidu je stejně jako u bílkovin 17 kJ. Nestavitelnou částí rostlinné sacharidové potravy je *vláknina*. Existují dva druhy vlákniny - rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina vodu absorbuje a nabývá objem, což způsobuje pocit sytosti. V trávicím traktu bobtná a fermentuje. Může být zdrojem energie. Reguluje trávení tuků a sacharidů. Slouží jako živina pro mikrobiální flóru v trávicím traktu - působí jako prebiotikum. Nerozpustná vláknina v trávicím traktu nefermentuje a není energetickým zdrojem. Zvětšuje objem obsahu ve střevech a zkracuje dobu, po kterou tam zůstává



trávenina. Pozitivně se uplatňuje v tlustém střevě, kde se zvětšením objemu stolice ředí odpadní látky vzniklé při trávení. Vlákna tedy napomáhá trávení a snižuje riziko například obezity, nádorů tlustého střeva, srdečně-cévních nemocí a diabetu 2. typu. U dospělých je optimální příjem vlákniny minimálně 30 g za den. (Keller U. et al, 1993)

**Tuky** představují největší zdroj a zásobárnu energie. Jejich funkcí je metabolismus vitamínů rozpustných v tucích, regulují tělesnou teplotu, některé jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin a jsou také důležitou součástí hormonů. Tuky dělíme na nasycené a nenasycené. Nadbytečný příjem nasycených tuků zvyšuje riziko zejména obezity, diabetu 2. typu srdečně-cévních a nádorových onemocnění. Nenasycené tuky dále dělíme na mononenasycené a polynenasycené (omega-3 a omega-6). Ty jsou pro náš organismus prospěšné, zejména pak omega-3 polynenasycené tuky, neboť snižují hladinu triacylglycerolů v krvi a snižují tak riziko srdečně-cévních onemocnění. Rizikovou formou nenasycených mastných kyselin představují trans-nenasycené mastné kyseliny. Z živočišných tuků je ze zdravotního hlediska vhodný především rybí tuk, neboť obsahuje již zmíněné omega-3 polynenasycené mastné kyseliny - konkrétně DHA a EPA. Rizikovými variantami rostlinných tuků jsou kokosový tuk a také palmový a palmojádrový olej, které zvyšují hladinu LDL cholesterolu v krvi, čímž přispívají k rozvoji aterosklerózy a vzniku srdečně-cévních onemocnění. Tuky by měly představovat 30% z celkového příjmu energie a energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ.

**Vitamíny** se podílejí na celé řadě biochemických reakcí - metabolismu bílkovin, tuků a sacharidů. Dále pak příznivě ovlivňují vstřebávání některých důležitých látek - například vitamín D působí pozitivně na vstřebávání vápníku. Některé vitamíny jsou také důležitými antioxidanty a posilují obranyschopnost organismu a regeneraci tkání. Lidský organismus si, až na některé výjimky, nedokáže vitamíny vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy. Vitamíny rozdělujeme na vitamíny rozpustné ve vodě - vitamín C, vitamíny skupiny B a na vitamíny rozpustné v tucích - A, E, D a K. Při nedostatku vitamínů, tzv. hypovitaminóze, se mohou objevovat poruchy funkcí organismu nebo i vážná onemocnění. Přebytek vitamínů se nazývá hypervitaminóza. Nadbytečné množství vitamínů rozpustných ve vodě organismus dokáže vyloučit. U vitamínů rozpustných v tucích to však takto nefunguje a nejrizikovější je v tomto ohledu především nadbytek vitamínu A v těhotenství, neboť je pro plod teratogenní.

**Minerální látky a stopové prvky** jsou stavebními jednotkami tkání a také jsou nezbytné pro celou řadu reakcí odehrávajících se v našem organismu. Podle množství, které jsou potřeba se rozdělují na makroprvky a mikroprvky. Mezi makroprvky, které potřebujeme ve větším množství patří vápník, fosfor, hořčík, chlór, draslík a sodík. Železo,

zinek, jód, selen, fluor, chrom, měď, mangan a molybden patří mezi mikroprvky potřebné v menším množství.

*Voda* je pro náš život naprosto nezbytná. Je prostředím, ve kterém se odehrávají veškeré chemické děje v organismu. Orientační příjem tekutin je 1,5 - 2,5 l za den v závislosti na věku, pohlaví a dalších faktorech. (Keller U. et al, 1993)

## **1.2 DEFINICE POJMU „ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ“**

Pojem „alternativní stravování“ označuje dlouhodobé praktikování jakéhokoliv stravování odlišného od běžného stravování vyskytujícího se v určité oblasti. Ve většině případů se jedná o vyřazování nějakého produktu či potraviny. Někdy se jedná též o způsob úpravy stravy či kombinace určitých potravin. To, zda je ta či ona alternativní strava zdravá a výživově plnohodnotná, záleží do jisté míry především na množství druhů vynechávaných potravin. Pravdou je tedy fakt, že čím užší je spektrum povolených potravin, tím větší je riziko deficitu určitých důležitých živin. Mezi alternativní způsoby stravování patří především vegetariánství a jeho druhy a dále pak například makrobiotická výživa, dělená strava, organická strava (biostrava), dieta podle krevních skupin, dieta podle Diamondových, výživa podle Ajurvědy, Atkinsova dieta a různé jednostranné diety.

## **1.3 DŮVODY, KTERÉ VEDOU K ALTERNATIVNÍMU STRAVOVÁNÍ**

Důvody, proč se lidé rozhodnou pro alternativní způsob stravování, jsou nejrůznější. Mezi ty úplně nejčastější patří, podle německé studie z roku 2012, důvody etické, ekologické a duchovní. (Michalak J. et al, 2012)

### ***Etické důvody***

Vztah ke zvířatům, přírodě a všem živým bytostem vůbec je bezpochyby nejsilnější motivací, proč se člověk rozhodne stát veganem. Zabití nebo využití jiného živého tvora pro svůj prospěch je z pohledu veganství naprosto nepřipustné a nepřirozené. Pouto a respekt k životu je tak dosti silným argumentem, proč se stravovat právě vegansky a žít naprosto bez používání jakýchkoliv živočišných produktů.

## ***Ekologie***

Výroba živočišných produktů je v dnešní době velkou zátěží pro životní prostředí. Podílí se zejména na produkci skleníkových plynů. Omezení živočišné výroby znamená také úsporu zemědělských ploch, vody a tropických pralesů. Dalšími pozitivy je také snížení znečištění vody a půdy. *(Springmann M. et al, 2016)*

## ***Náboženství***

V některých zemích je veganství přímo spjato s náboženstvím. Usmrcení nebo konzumace určitého zvířete jsou tak vírou zcela nepřijatelné a pro věřící zakázané. Například v hinduismu je kráva uctívaným a posvátným zvířetem, a tak konzumaci hovězího maso striktně zakazuje. Islám Muslimům zase nepovoluje maso vepřové. Stravovací příkazy spojené s náboženstvím můžeme najít i u Židů a jsou spojeny nejen s dodržováním druhu povolené stavy, ale také s původem a způsobem přípravy a konzumace. *(Baudišová J., Podracká A., 2003)*

## ***Zdraví***

Pro někoho může být motivací, proč přejít na veganskou stravu, zdravotní stav, a to ať už ve smyslu prevence či léčby některých onemocnění. Nejčastěji se jedná o srdečně-cévní nemoci, diabetes 2. typu, nádorová onemocnění a obezitu.

## ***Další důvody***

Pro jiné může být motivací například současný moderní trend, estetické důvody nebo pouze vyhraněná chuť. V některých oblastech světa to mohou být též i důvody ekonomické.

## 2. VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ

### 2.1 VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO DRUHY

*Vegetarián* je člověk, který se zříká konzumace masa a masných výrobků. Vegetariánství v širším pojetí se pak dále dělí do několika podskupin podle spektra omezení konzumace živočišných potravin či jejich úpravy. Vegetariánství je staré jako lidstvo samo a je celosvětově známou a rozšířenou formou alternativního stravování.

*Semivegetariáni* ze stravy vylučují tmavé druhy mas a výrobky z nich, připouštějí však konzumaci ryb, drůbeže a dalších potravin živočišného původu jako mléko a mléčné výrobky.

*Pollovegetariáni* z potravin živočišného původu konzumují mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso.

*Pescovegetariáni* z živočišných potravin povolují kromě konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec také konzumaci ryb, mořských plodů, koryšů a měkkýšů.

*Laktoovovegetariáni* se nevyhýbají konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. Tato skupina je nejrozšířenější formou vegetariánství v evropských zemích.

*Ovovegetariáni* konzumují z potravin živočišného původu pouze vejčička.

*Vegani* se zříkají konzumace veškerých živočišných potravin. Veganství je druhem vegetariánství, které se někdy nazývá též *striktní vegetariánství*.

*Frutariáni* nekonzumují takové potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“ původce, tedy zvířete nebo rostliny. Konzumují pouze plody, hlavně ovoce a ořechy.

*Vitariáni* konzumují stravu v syrovém stavu bez tepelné úpravy, tedy v přirozené formě. Syrová strava neboli RAW food je strava, jež neprošla tepelnou úpravou nad 45 stupňů Celsia. RAW food znamená stravování se především plody ovocných stromů a keřů, zeleninou, bylinami, semínky a oříšky. Vyskytují se i stoupenci vitariánství, kteří konzumují nepasterované mléko a mléčné výrobky.

## **2.2 DEFINICE POJMU VEGANSTVÍ**

*Veganství je alternativní druh stravování odmítající konzumaci veškerých výrobků živočišného původu, tedy masa a masných výrobků, vajec, mléka a mléčných výrobků a medu.* Pro mnohé vegany to však zdaleka není jen způsob stravování, ale i celkový životní styl a životní filozofie. S veganstvím je velmi často spojeno i jednoznačné odmítání jakéhokoliv využívání zvířat k lidské potřebě. Většina veganů tedy proto nesouhlasí s myslivostí, rybařením a velkochovy a odmítají také používání výrobků z kožešin, kůže, vlny a hedvábí nebo jakýchkoliv produktů živočišného původu či testovaných na zvířatech. Mnozí z nich jsou i odpůrci cirkusů či ZOO. Vyznavači veganství jsou mnohdy duchovně založení lidé, přírodně smýšlející, ochránci životního prostředí a zastánci zdravého životního stylu. Většina z nich jsou proto také nekuřáci a abstinenti.

## **2.3 VEGANSKÉ ORGANIZACE**

Stoupenci veganů se sdružují v nejrůznějších spolcích a organizacích. Veganská společenství tak vznikají po celém světě a jsou důležitou součástí veganské komunity i prvkem inspirace, ponaučení a také poradenství pro širokou veřejnost. Vegané si zde mezi sebou předávají své vlastní zkušenosti s praktikováním veganství a stávají se tak cenným zdrojem osobních poznatků a informací. Velkou důležitost zde zaujímají především výsledky z různých vědeckých výzkumů a studií, na kterých se organizace významně podílejí a jsou podstatnými zdroji zjištění pro odbornou i laickou populaci.

### ***Veganské organizace u nás a v zahraničí***

V Česku: Česká veganská společnost (ČVS) ([www.ceskaveganskaspolecnost.cz](http://www.ceskaveganskaspolecnost.cz)), Česká vegetariánská společnost, Česká společnost pro výživu a vegetariánství, OBRAZ - Obránci zvířat, Ochránci hospodářských zvířat, Svoboda zvířat

V USA: American Vegan Society ([www.americanvegan.org](http://www.americanvegan.org))

Ve Velké Británii: The Vegan Society ([www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com))

V Rakousku: Vegane Gesellschaft Österreich ([www.vegan.at](http://www.vegan.at))

### **3. ZDRAVOTNÍ VÝHODY A MOŽNÁ RIZIKA VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ**

#### **3.1 ZDRAVOTNÍ VÝHODY VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ**

Rostlinná strava je bohatým zdrojem některých významných a cenných složek důležitých a naprosto nezbytných pro naše tělo. Veganské stravování založené pouze na čistě rostlinné stravě tedy poskytuje celou řadu těchto látek potřebných pro správné fungování organismu. Mezi ty nejvýznamnější patří především vysoký obsah důležitých vitamínů a antioxidantů - vitamínů C a E. Ze skupiny vitamínů B je rostlinná strava bohatá na kyselinu listovou. Rostlinná strava je také velmi bohatým zdrojem potřebné vlákniny. Neméně podstatnou výhodou veganské stravy je též nízký příjem zejména nasycených tuků a cholesterolu. Z minerálních látek je veganský jídelníček dobrým zdrojem hořčíku a draslíku.

Správně sestavená veganská strava je pro určité osoby a při dodržování určitých pravidel zdravá a ze zdravotního hlediska naprosto bezpečná. Je třeba vědět jak stravu kombinovat, na co se v ní zaměřit a co je potřeba suplementovat. Pokud má zdravý dospělý člověk všechny dostatečné znalosti o potřebách ve výživě a dokáže si sám či pod vedením výživového specialisty veganskou stravu připravovat, nemusí se ničeho obávat, naopak dobře rozvržená veganská strava může být vhodnou prevencí i podpůrnou léčbou některých onemocnění a přispívat tak k udržování pevného zdraví a dlouhověkosti. Určité riziko může představovat pro těhotné a kojící ženy, respektive kojence.

#### ***Nejvýznamnější nutriční klady veganského stravování***

##### ***Vitamíny s antioxidačním účinkem - vitamíny C a E***

Veganská strava je velmi bohatá na vitamín C, neboť tento vitamín je obsažen převážně v čerstvém ovoci a zelenině - zejména citrusových plodech, rajčatech, zelí, bramborách, paprikách a brokolici, které jsou jedním ze základů veganského jídelníčku. (Haddad E. H. et al, 1999)

Vysoký obsah vitamínu E je zejména v rostlinných olejích - především oleji z pšeničných klíčků, burských oříšcích a sóji, což jsou také zásadní složky veganské stravy.

### ***Vláknina***

Vysoký obsah vlákniny je obsažen v ovoci a zelenině, celozrnných obilovinách a luštěninách, tedy všech nejvýznamnějších zdrojích živin pro vegany. (*Haddad E. H. et al, 1999*)

### ***Nízký obsah nasycených mastných kyselin***

Vysoký příjem nasycených mastných kyselin, obsažených v hojné míře zejména v živočišných tucích (kromě rybího) a z rostlinných tuků také v kokosovém tuku a palmovém a palmojádrovém oleji, zvyšuje hladinu LDL cholesterolu v krvi, což je význačným rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění. Právě živočišné zdroje jsou bohatými zdroji nasycených mastných kyselin a přispívají také k obezitě, diabetu 2. typu a též k nádorovým onemocněním. Vhodně složená veganská strava bez tropických olejů má významně nižší obsah nasycených mastných kyselin a zásadně tak eliminuje všechna tato rizika.

### ***Hořčík a draslík***

Zdroji těchto minerálních látek jsou hlavně některé druhy ovoce a zeleniny a také celozrnné obiloviny. Hořčík je obsažen zejména v luštěninách, ořechách, listové zelenině, celozrnných výrobcích, kakau a čokoládě a také tvrdé pitné vodě. Draslík najdeme především v bramborách, meruňkách, celozrnných výrobcích, sójové mouce a také kávě. Všechny tyto potraviny jsou ve veganské stravě v hojné míře zastoupeny. (*Haddad E. H. et al, 1999*)

### ***Kyselina listová***

Zdroji kyseliny listové jsou především zelená listová zelenina a luštěniny, takže právě vegané ji mají dostatek, ve srovnání s nevegany více. (*Haddad E. H. et al, 1999*)

## ***Veganství jako prevence a léčba některých onemocnění***

Veganská strava je díky svému složení - zejména vysokému podílu vitamínů s antioxidačním účinkem a vlákniny a naopak nízkému příjmu nasycených mastných kyselin, vhodnou prevencí a léčbou civilizačních chorob jako je diabetes 2. typu, srdečně-cévní nemoci a některá nádorová onemocnění. Veganská výživa

snižuje inzulinovou rezistenci. (McMacken M., Shah S., 2017) Podle výsledku desetileté studie je u mužů, kteří se stravují vegansky, až o 1/3 nižší riziko vzniku rakoviny prostaty oproti neveganům. (Ango-Bartley Y. T. et al, 2015) To, že u lidí na rostlinné stravě je nižší riziko i některých dalších druhů nádorových onemocnění, dokazují výsledky celé řady studií. (Key T. J. et al, 2014) Příznivý vliv veganského stravování na krevní tlak a hladinu cholesterolu - tedy na snížení rizika kardiovaskulárních chorob, potvrzuje studie uskutečněná v průběhu jedenácti let v Kalifornii. (McDougall J. et al, 2014) Veganská strava přispívá i k dobré náladě a redukci stresu. (Beezhold B. et al, 2015)

### **3.2 MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ**

Veganství v žádném případě neznamena jen pouhé vynechání živočišných produktů ze stravy. Jak už bylo řečeno - člověk, který se rozhodne pro veganské stravování, si musí být vědom tohoto faktu a mít dostatečné znalosti a schopnosti umět si veganský jídelníček správně sestavit buď sám nebo být pod dohledem nutričního terapeuta, který mu poradí a povede ho. V opačném případě může dojít i k nevratnému poškození zdraví a různým více či méně závažným poruchám a komplikacím. Strava bez živočišných produktů je spojena s určitými nutričními deficity, mimo jiné, s nízkým příjmem především vitamínu B12. (Zeuschner C. L., 2013)

#### ***Hlavní možné deficity živin ve stravě veganů***

##### ***Vitamín B12***

V souvislosti s nízkou hladinou vitamínu B12 byla u osob s veganskou výživou zjištěna plazmatická hyperhomocysteinémie. (Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000) Zásoba vitamínu B12 v játrech vydrží i na několik let, avšak dlouhodobý nedostatečný příjem vitamínu B12 může způsobit vážné problémy. Deficit vitamínu B12 zvyšuje riziko srdečních onemocnění, Alzheimerovy choroby či mrtvice a jeho nedostatek se projevuje především megaloblastickou anémií, nervovými poruchami, nespavostí, únavou a celkovým oslabením organismu. Vitamín B12 je obsažen, s výjimkou některých jedlých řas, výhradně v živočišných produktech, proto představuje pro vegany zásadní riziko jeho deficitu. V mořských řasách je však obsažen a v organismu z tohoto zdroje využit jen



velmi málo, proto je pro vegany zásadní a nezbytně nutná dostatečná a trvalá suplementace vitamínu B12 včetně konzumace potravin obohacených o tento vitamín. Podle otevřeného dopisu zdravotníků a veganských organizací z celého světa, existují tři způsoby suplementace vitamínu B12. Jednou z nich je konzumace výrobků obohacených o tento vitamín, a to alespoň 2 - 3 krát denně v celkovém množství 3 mikrogramy. Další možností je užívání doplňků stravy v množství 10-ti mikrogramů každý den. Třetím způsobem, jak vitamín B12 suplementovat, je užití výživového doplňku jednou týdně v množství 2000 mikrogramů. Z celkové dávky vitamínu B12 se vstřebává jen malé procento - cca 1%. Platí tu, že čím méně často ho doplňujeme, tím vyšší dávku bychom měli přijmout. (*Walsh S., 2001*)

### ***Železo***

Zdrojem tzv. hemového železa, které je naším organismem nejvíce využitelné, je především maso a játra, což do veganské stravy nepatří, a tak vegané z rostlinné stravy přijímají pouze nehemové železo například z obilovin nebo některé zeleniny. Využití tohoto nehemového železa je však mnohem nižší než využití železa z živočišných zdrojů. Vegani mají tedy nižší příjem železa. (*Haddad E. H. et al, 1999*) Měli by tudíž navýšit konzumaci rostlinných zdrojů železa, jako je listová zelenina, brambory a luštěniny, aby si zajistili jeho dostatek, případně ho suplementovat.

### ***Omega-3 mastné kyseliny***

Omega-3 mastné kyseliny se nacházejí především v rybím tuku a v některých rostlinných olejích - zejména lněném. Dalšími zdroji jsou ořechy a semena, zelenina a některé ovoce, vaječný žloutek, drůbež a maso. Zásadní rozdíl je ovšem v omega-3 mastných kyselinách v rybím tuku a rostlinných zdrojích. Pro organismus jsou nejvíce prospěšné především omega-3 mastné kyseliny EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosaheptaenová), jejichž hlavním zdrojem jsou ryby. Rostlinné oleje jsou hlavním zdrojem ALA (kyselina alfa - linolenová), která se až v organismu pouze omezeně (5 - 15%) přemění na EPA a DHA. Vegani by tedy měli zařazovat do jídelníčku, jako zdroj omega-3 mastných kyselin, například lněný a řepkový olej, vlašské ořechy, semena či sóju nebo je suplementovat. Podle výsledků studie je rozdíl u suplementovaných jedinců a těch, kteří konzumují jako zdroj omega-3 mastných kyselin tučné ryby, klinicky nevýznamný. (*Hall W. L., 2017*)

### ***Vápník***

Zdrojem vápníku jsou zejména mléko a mléčné výrobky, které však ve veganské stravě nenajdeme. Nesmíme také zapomenout, že vápník se špatně vstřebává, pokud tělo trpí nedostatečným příjmem vitamínu D, který je u veganů také v možném deficitu. V tomto ohledu vegani vykazují vyšší hladiny plazmatických markerů signalizující do budoucna zvýšené riziko vzniku osteoporózy. *(Hansen T. H., 2018)* Vegani by tudíž měli přijímat především potraviny obohacené o vápník - například sójové nebo rýžové nápoje.

### ***Vitamín D***

Významným zdrojem pro tvorbu vitamínu D z cholesterolu je sluneční záření a z potravy pak vejce a rybí tuk, dále také mléko a mléčné výrobky, které však ve stravě veganů nenajdeme. Společně s nižší hladinou vápníku byla u veganů zjištěna i nižší hladina vitamínu D. *(Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000)* Vegani by tedy vitamín D měli přijímat především formou obohacených potravin či z nutričních doplňků.

### ***Zinek***

Dostupnost zinku z rostlinných zdrojů je oproti živočišným nižší. Veganská strava znamená nižší příjem zinku, a tedy nižší hladinu zinku v krevním séru veganů. *(Ball M. J., Ackland M. L., 2000)* Vegani by tedy měli konzumovat dostatek potravin s vyšším obsahem zinku jako jsou luštěniny a celozrnné obiloviny.

### ***Bílkoviny obsahující všechny esenciální aminokyseliny***

Esenciální aminokyseliny jsou pro náš organismus nezbytné. Tělo si je nedokáže samo vyrobit, a tudíž je musíme přijímat pouze v potravě. Jak už bylo zmíněno - rostlinné zdroje bílkovin, kromě sóji, neobsahují kompletně všechny esenciální aminokyseliny tak, jak je tomu u zdrojů živočišných. Pro vegany je proto z tohoto důvodu nezbytně nutná kombinace různých druhů zdrojů rostlinných bílkovin, například obiloviny s luštěninami, aby byl zajištěn obsah všech nepostradatelných aminokyselin. *(Brzezinska M. et al, 2016)*

## ***Rizika veganského stravování v období těhotenství, kojení a dětství***

Veganské stravování není vhodnou volbou stravy pro úplně každého. Do této skupiny nevhodných adeptů patří zejména děti, těhotné a kojící ženy. Všechny tyto případy mají zcela individuální a zvýšené nároky a potřeby na výživu, což veganským stravováním nelze zcela bezpečně zajistit. Veganská strava bez živočišných produktů u těhotných a kojících žen může vést k deficitům zejména esenciálních aminokyselin, omega-3 mastných kyselin, vápníku, vitamínu D, železa a vitamínu B12, což může mít negativní dopad na zdraví matky a dítěte. (Brzezinska M. et al, 2016) To, že veganská dieta může být riziková právě v období těhotenství zejména pro možný deficit vitamínu B12 a železa, dokládá i další studie. (Piccoli G. et al, 2015) Vysoce rizikové je především v pořadí druhé a každé další těhotenství z důvodu vyčerpání zásoby vitamínu B12 v organismu již v předchozím - prvním těhotenství, kde ještě vytvořené zásoby mohou být dostačující, avšak ve druhém těhotenství už nikoliv. Veganská výživa se nedoporučuje během růstu a vývoje, neboť v tomto období je zvýšená potřeba organismu na živiny jako například bílkoviny, tuk, vápník, fosfor, železo, jód a vitamín D. Veganství tedy proto není vhodné v období dětství. (Kersting M. et al, 2018) Podle výsledků několika studií, je správný vývoj mozku a vysoká úroveň kognitivních funkcí u 2 - 6 letých dětí spojena s příjmem omega-3 mastných kyselin, které jsou ovšem právě ve stravě veganů ve sníženém množství. (Adjepong et al, 2018)

## ***Vysoký obsah antinutričních látek ve stravě veganů***

Negativním důsledkem příjmu živin z čistě rostlinné stravy je i vysoký obsah antinutričních látek (antinutrientů). Antinutriční látky se v hojné míře přirozeně vyskytují převážně právě v potravinách rostlinného původu. Jsou to například **kyselina fytová** v obilovinách, luštěninách, ořechách a semenech a **kyselina šťavelová** ve špenátu a rebarboře, které omezují vstřebávání a využití železa, vápníku a zinku. **Alkaloidy** v lilkovitých rostlinách (brambory, rajčata, lilek) negativně působí na sliznici trávicího ústrojí. **Strumigenní glukosinoláty** v brukvovité zelenině (brokolice, květák, zelí, kedluben, ředkev, křen) způsobují narušením metabolismu jódu nedostatečnou tvorbu hormonů štítné žlázy. **Oligosacharidy** v luštěninách (rafinóza, stachióza, verbaskóza) jsou

organismem nestravitelné a způsobují tak nadýmání. Převážně v luštěninách se vyskytují také **lektiny**, které mají schopnost srážet červené krvinky. Všechny rostlinné potraviny mohou být zdrojem plísní a obsahovat tak jejich produkty - **mykotoxiny** jako například hepatotoxický aflatoxin. Některé antinutriční látky lze z potravin eliminovat tepelnou a technologickou úpravou - vařením, máčením, klíčením, loupáním a fermentací.

### ***Další možná negativa veganského stravování***

Jak uvádí studie - u vegansky se stravujících sportovců může být například problém s nízkým obsahem bílkovin ve veganské stravě. (Rogerson D., 2017) Podle jiné studie se u veganů častěji vyskytují duševní choroby. Na této skutečnosti však nemá podíl pouze jen samotná strava. (Michalak J. et al, 2012) Vyloučením mléka a mléčných výrobků ze stravy - tedy zdrojů laktózy, která pozitivně ovlivňuje střevní mikroflóru, je také snížena resorpce vápníku a železa.

## 4. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Vyvážený příjem všech základních živin jako jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky a stopové prvky je zásadní a zcela nezbytnou podmínkou pro život a správné fungování organismu. Pokud nejsou tyto hlavní nutrienty ve správné míře přijímány potravou, může to vést k méně či více závažným zdravotním komplikacím. Někteří lidé se, ať už dobrovolně nebo donuceni podmínkami, rozhodnou pro jiný než běžný způsob stravování. Alternativních způsobů stravování je celá řada, ale společným jmenovatelem pro všechny je zejména omezení spektra přijímaných potravin.

Otázkou však zůstává vliv veganské stravy na lidské zdraví. V určitých ohledech působí příznivě a může být dokonce i prevencí a léčbou některých civilizačních onemocnění. Z druhé strany může mít zásadní výživové deficity vedoucí ke zdravotním komplikacím jako je především deficit vitamínu B12, jehož zdrojem jsou téměř výhradně živočišné produkty. Nicméně, odborníci se v tomto směru shodují na tom, že pokud je veganský jídelníček správně sestaven a dbá se na dostatečný příjem všech živin a nezbytnou suplementaci především vitamínu B12 formou potravních doplňků, může být pro určité jedince za těchto podmínek plnohodnotnou a bezpečnou alternativou výživy.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **1. CÍLE PRÁCE**

Praktická část práce si klade za cíl zjistit informovanost respondentů o alternativních formách výživy, jaké mají znalosti o veganství, vlastní způsob jejich stravování, zájem o alternativní způsob stravování a vlastní zkušenosti s ním, postoj respondentů k veganství, názor na něj z hlediska vlivu na zdraví a také názor na to, jaké možnosti k veganskému způsobu výživy jsou u nás i v porovnání se zahraničím.

*Mezi dílčí otázky, které se pokusím ozřejmit pomocí dotazníkového šetření, patří tyto:*

- 1. Které alternativní způsoby stravování respondenti znají?*
- 2. Jaké znalosti mají dotazovaní o veganství? Znají jeho hlubší význam nebo mají v povědomí pouze pojem?*
- 3. Jak se respondenti stravují a mají ve své stravě nějaká omezení? Mají o veganskou výživu zájem? Stravuje se nyní takto někdo nebo se tak stravoval v minulosti anebo by veganství chtěl v budoucnu vyzkoušet? Mají dotazovaní ve svém okolí vegansky se stravující zemi?*
- 4. Jaký je postoj dotazovaných k veganství a jak na něj pohlížejí z hlediska vlivu na zdraví?*
- 5. Jaký názor mají respondenti na možnosti se u nás (oproti zahraničí) vegansky stravovat?*

## **2. HYPOTÉZY**

*Hypotéza č. 1: Z alternativních způsobů stravování znají respondenti především vegetariánství.*

*Hypotéza č. 2: Respondenti znají pojem veganství, ale neznají jeho podstatu.*

*Hypotéza č. 3: Na veganství respondenti pohlížejí jako na zdravou výživu.*

### **3. METODIKA**

Anketa byla provedena formou dotazníkového šetření mezi lidmi z oblasti umělecké branže - 30-ti ženami a 20-ti muži ve věku od 18-ti let (18 - 50+) v období květen - srpen 2017. Tyto respondenty jsem si pro svoji anketu vybrala proto, neboť se domnívám, že právě lidé z umělecké branže mají větší náklonnost k alternativám - tedy i k alternativnímu způsobu stravování. Rozdáno bylo tedy celkem 50 dotazníků a do konečného zpracování byly zařazeny všechny.

#### ***3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ***

Anketu jsem provedla formou dotazníkového šetření. Vypracovala jsem dotazník obsahující celkem 18 otázek. Z toho tři úvodní otázky - otázka č.1, 2 a 3 se týkají pouze údajů o respondentech - pohlaví, věku a nejvyššího dosaženého vzdělání. Další část dotazníku směřuje k samotnému tématu. Je zde 15 zásadních otázek rozdělených do pěti hlavních kategorií: 1. Povědomí respondentů o alternativních způsobech stravování, 2. Znalosti respondentů o podstatě veganství, 3. Způsob stravování respondentů, 4. Pohled respondentů na veganství a 5. Možnosti veganství v našich poměrech.

#### ***3.2 SBĚR DAT A ZPRACOVÁNÍ***

Data dotazníkového šetření jsem sbírala v období čtyř měsíců - v květnu až srpnu 2017 v Praze ve filmových ateliérech v Hostivaři v průběhu natáčení seriálu TV Nova Ordinace v růžové zahradě 2. Jak už bylo řečeno - respondenty jsem si vybrala z prostředí umělecké branže. Jsou to lidé, kteří se nějakým způsobem podílejí na produkci a natáčení tohoto projektu. Osobně jsem na místě postupně rozdala 50 připravených a výše popsaných dotazníků v tištěné podobě, a to konkrétně 30-ti dospělým ženám a 20-ti mužům. U vyplňování jsem byla celou dobu přítomna a nikdo z respondentů neměl možnost opisování, vyhledávání na internetu či z jiných zdrojů nebo se mezi sebou radit a komunikovat. Tímto byla zajištěna objektivita sbíraných dat. Všech padesát dotazníků mi bylo odevzdáno zpět a kompletně vyplněno. Do konečného zpracování byly zařazeny všechny.

## 4. VÝSLEDKY

Ke každé otázce jsem vytvořila přehledný graf znázorňující výsledky - odpovědi respondentů na konkrétní danou otázku s přehledem počtů a procentuálním vyjádřením jednotlivých odpovědí. Pod každým grafem je stručný popis vždy nejčastější odpovědi respondentů na určitou otázku, u otázek s více možnostmi odpovědí je popsána vždy nejčastější a nejméně častá odpověď celkově a s rozdělením na odpovědi mužů a žen. Zvlášť odpovědi mužů a žen jsem vyjádřila ještě i graficky pro otázku 13 a 15 v grafech 11.2 a 13.2.

### *Základní charakteristika souboru*

Dotazovaní pochází z Prahy a středních Čech. Jsou nejvíce ze střední věkové kategorie 25 - 50 let a většina z nich má nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské. Tabulka č. 1 znázorňuje počty mužů a žen respondentů (n, %). Věkové rozložení souboru je uvedeno v tabulce č. 2. Nejvyšší dosažené vzdělání je uvedeno v tabulce č. 3.

*Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů*

Pohlaví	počet respondentů	% respondentů
<b>Muži</b>	20	40,0%
<b>Ženy</b>	30	60,0%
<b>Celkem</b>	50	100,0%

*Tabulka č. 2: Věkové rozložení respondentů*

Věk respondentů	Ženy		Muži		Celkem	
	počet respondentů	% respondentů	počet respondentů	% respondentů	počet respondentů	% respondentů
18 - 25	9	30,0%	1	5,0%	10	20,0%
25 - 50	15	50,0%	10	50,0%	25	50,0%
50 a více	6	20,0%	9	45,0%	15	30,0%
<b>Celkem</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>



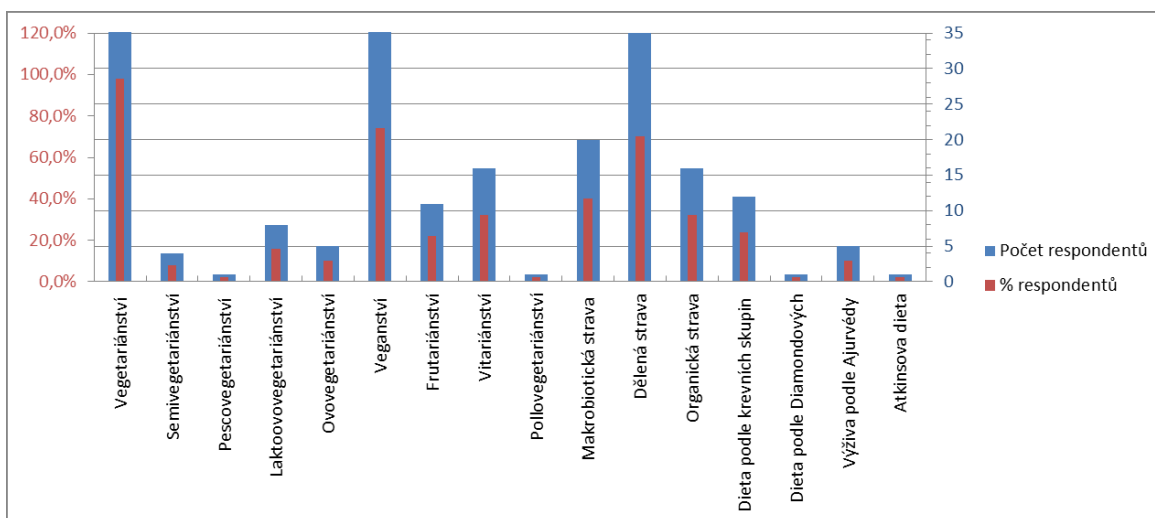
**Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů**

Vzdělání respondentů	Ženy		Muži		Celkem	
	počet respondentů	% respondentů	počet respondentů	% respondentů	počet respondentů	% respondentů
Základní	1	3,3%	0	0,0%	1	2,0%
Vyučen/a	2	6,7%	3	15,0%	5	10,0%
Vyučen/a s maturitou	1	3,3%	2	10,0%	3	6,0%
Středoškolské	19	63,3%	12	60,0%	31	62,0%
Vyšší odborné	1	3,3%	1	5,0%	2	4,0%
Vysokoškolské	6	20,0%	2	10,0%	8	16,0%
<b>Celkem</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

#### 4.1 POVĚDOMÍ RESPONDENTŮ O ALTERNATIVNÍCH ZPŮSOBECH STRAVOVÁNÍ

Graf č. 1 se týká alternativních způsobů stravování obecně a pátrá po tom, které z nabízených alternativ ve výživě respondenti znají - viz. Graf č. 1

**Graf č. 1: Které z těchto alternativních způsobů stravování znáte?**



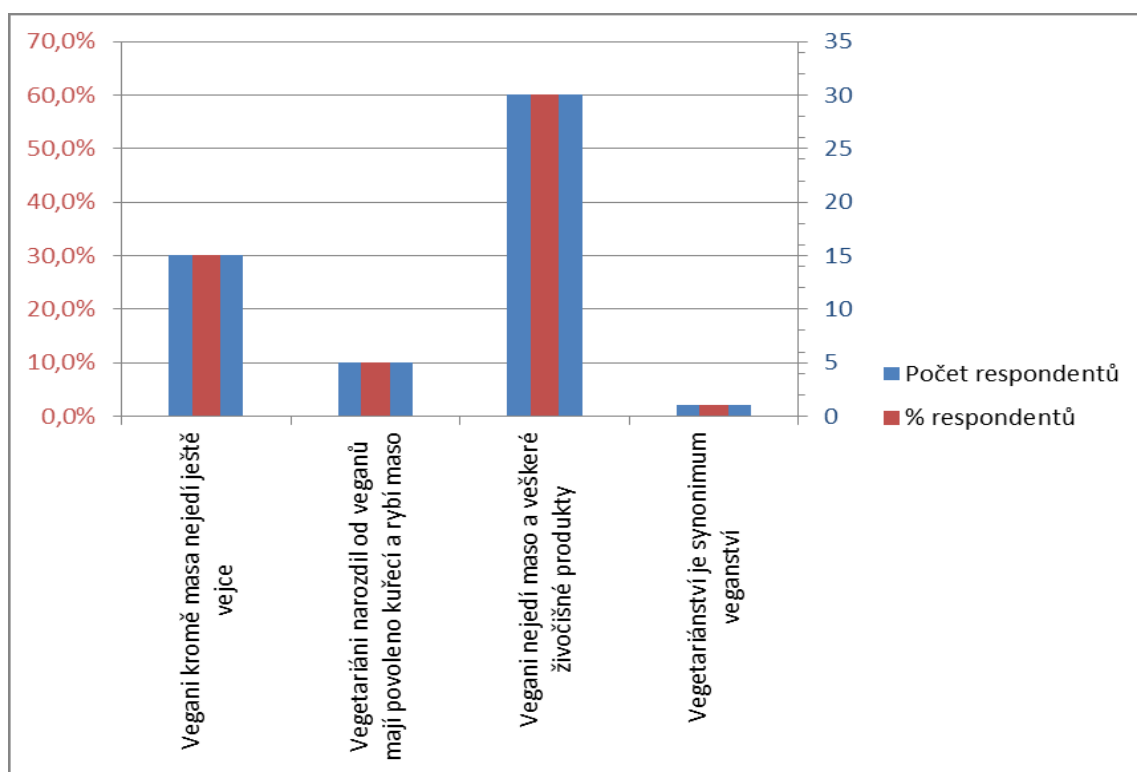
Nejvíce respondentů (98%) uvedlo, že zná vegetariánství, z toho 96,7% žen a 100% mužů.

Naopak nejméně známými alternativními způsoby stravování jsou u respondentů pescovegetariánství, pollovegetariánství, dieta podle Diamondových a Atkinsova dieta. Tyto způsoby stravování uvedly shodně u všech možností 2% respondentů, z toho 3,3% žen a 0% mužů.

## 4.2 ZNALOSTI RESPONDENTŮ O PODSTATĚ VEGANSTVÍ

Grafy č. 2, 3 a 4 zobrazují odpovědi na otázky týkající se znalosti rozdílu mezi vegetariánskou a veganskou stravou. Graf č. 5 ukazuje odpovědi respondentů ohledně deficitu živin, které chybí ve veganském jídelníčku. Graf č. 6 znázorňuje odpovědi týkající se onemocnění, která se vyskytují u veganů častěji než u osob s běžnou stravou. Graf č. 7 ukazuje znalosti respondentů ohledně životního stylu veganů.

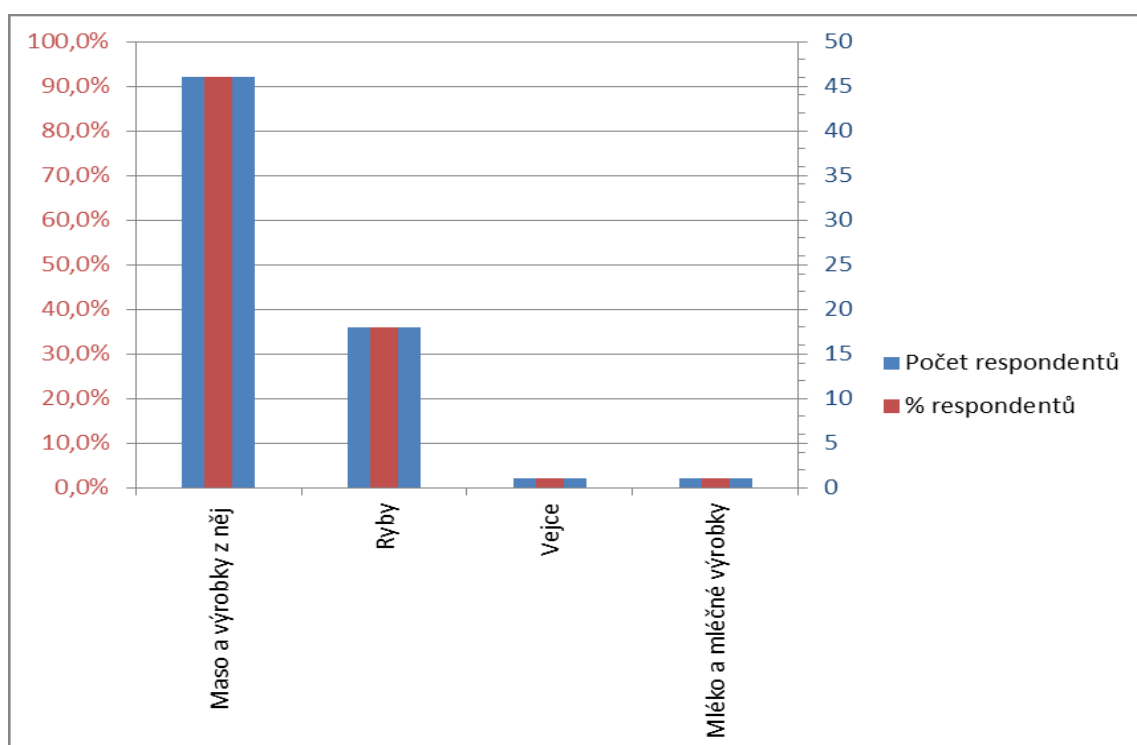
**Graf č. 2: Jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím? (možnost výběru více odpovědí)**



To, že vegani nejedí maso a veškeré živočišné produkty, bylo nejčastější odpovědí respondentů na tuto otázku (60%), z toho 73,3% žen a 40% mužů.

To, že vegetariánství je synonymem veganství bylo naopak nejméně častou odpovědí respondentů (2%), z toho 3,3% žen a 0% mužů.

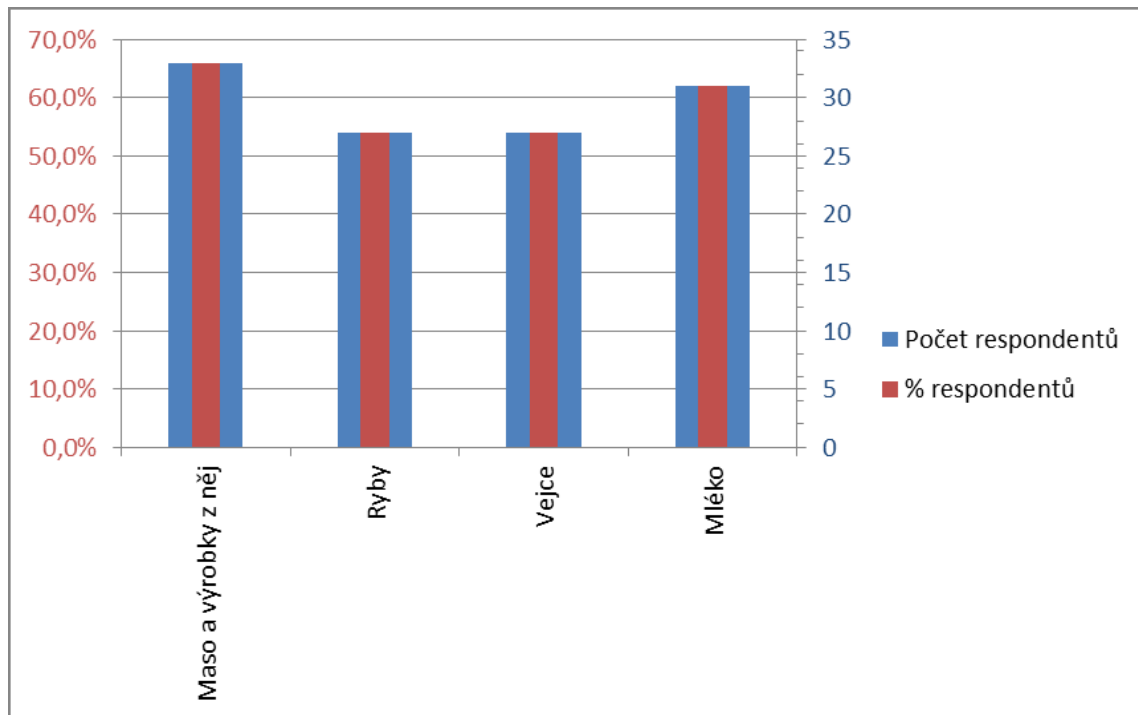
**Graf č. 3: Co vegetariáni nekonzumují z živočišných potravin? (možnost výběru více odpovědí)**



Nejvíce respondentů (92%) uvedlo, že vegetariáni nekonzumují z živočišných produktů maso a masné výrobky, z toho 93,3% žen a 90% mužů.

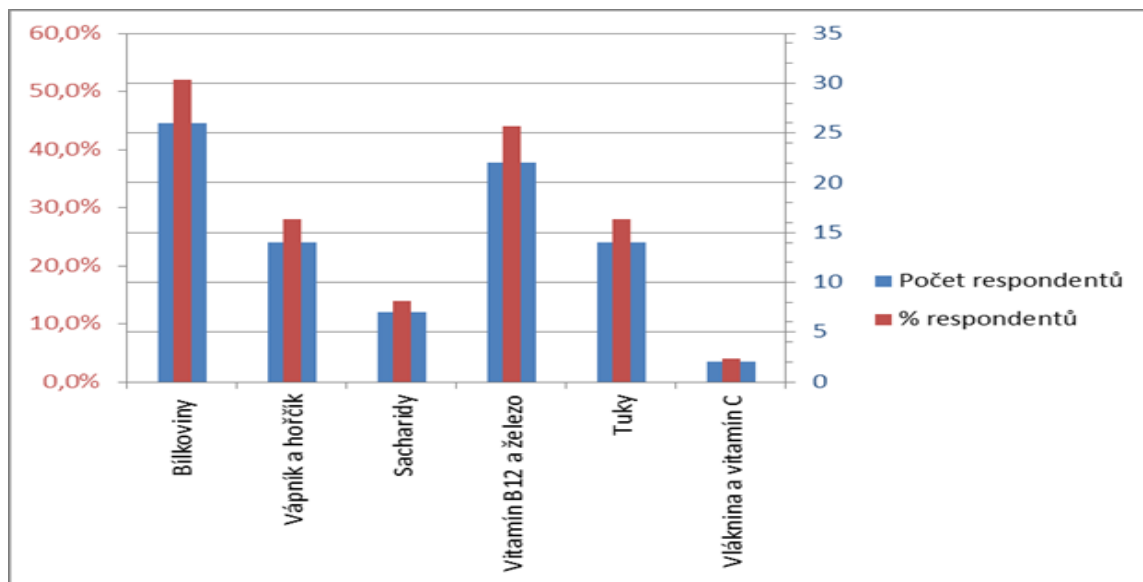
Odpovědi „vejce“ a „mléko a mléčné výrobky“ byly naopak nejméně častými odpověďmi respondentů na tuto otázku, v obou případech 2%, z toho 3,3% žen a 0% mužů.

**Graf č. 4: Co vegani nekonzumují z živočišných potravin? (možnost výběru více odpovědí)**



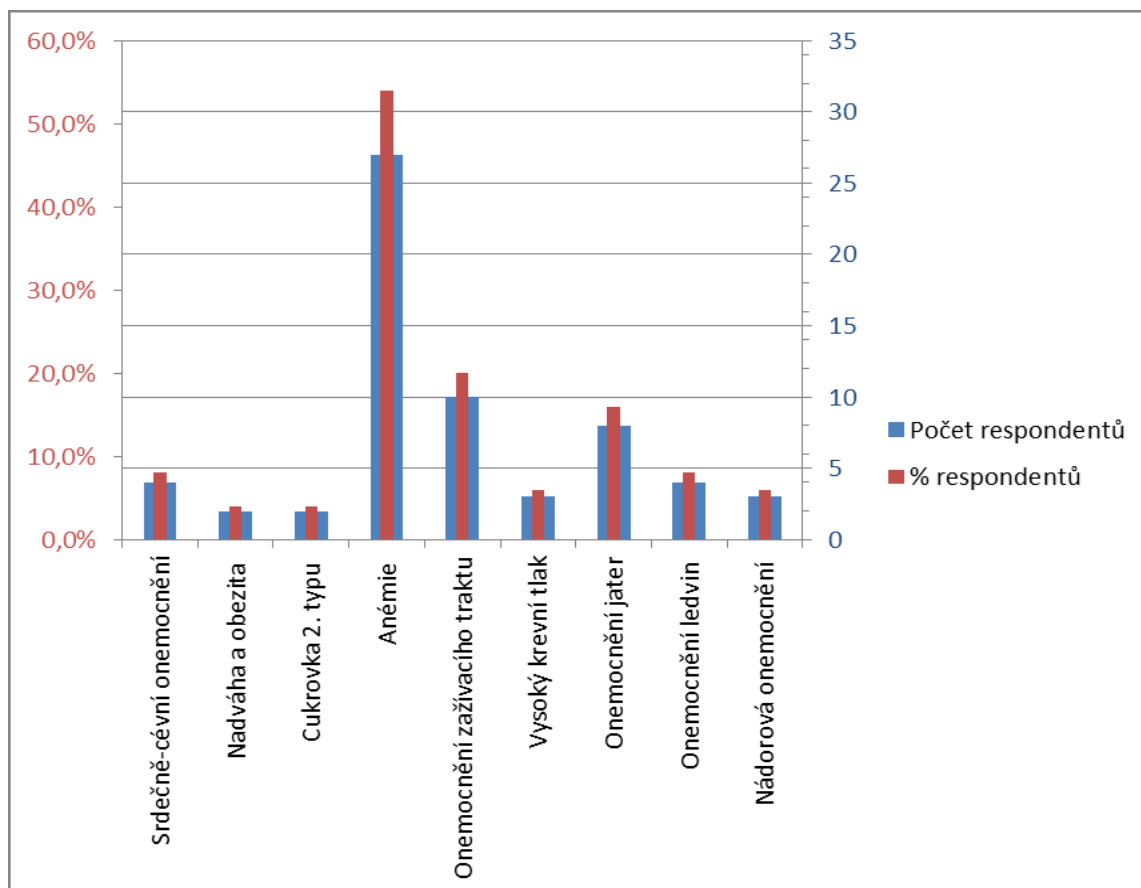
Možnost, že vegani nekonzumují z živočišných produktů maso a výrobky z něj, byla nejčastější odpověď respondentů na tuto otázku (66%), z toho 70% žen a 60% mužů. Naopak nejméně častými odpověďmi byly shodně „ryby“ a „vejce“ (54%) respondentů, z toho 56,7% žen a 50% mužů.

**Graf č. 5: Které živiny chybí ve veganském jídelníčku? (možnost výběru více odpovědí)**



To, že ve veganském jídelníčku chybí bílkoviny, bylo nejčastější odpovědí respondentů na tuto otázku (52%), z toho 63,3% žen a 35% mužů. Nejméně respondentů (4%) uvedlo, že ve veganském jídelníčku chybí vláknina a vitamín C, z toho 0% žen a 10% mužů.

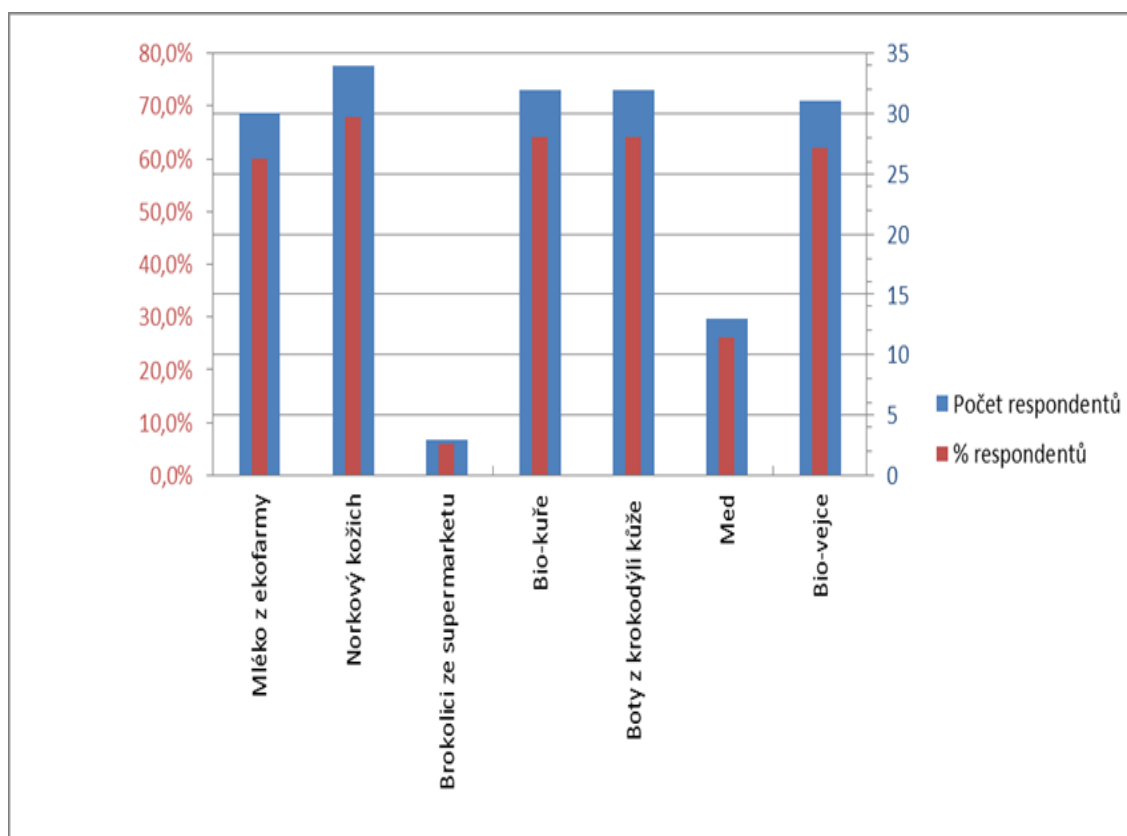
**Graf č. 6: Která z uvedených onemocnění se vyskytují častěji u veganů než u osob s běžnou stravou? (možnost výběru více odpovědí)**



Nejvíce respondentů (54%) uvedlo, že anémie se u veganů vyskytuje častěji než u osob s běžnou stravou, z toho 63,3% žen a 40% mužů.

Naopak „nadváha a obezita“ a „cukrovka 2. typu“ byly nejméně časté odpovědi respondentů na tuto otázku, v obou případech 4%, z toho 0% žen a 10% mužů.

**Graf č. 7: Co by si vegan nekoupil? (možnost výběru více odpovědí)**



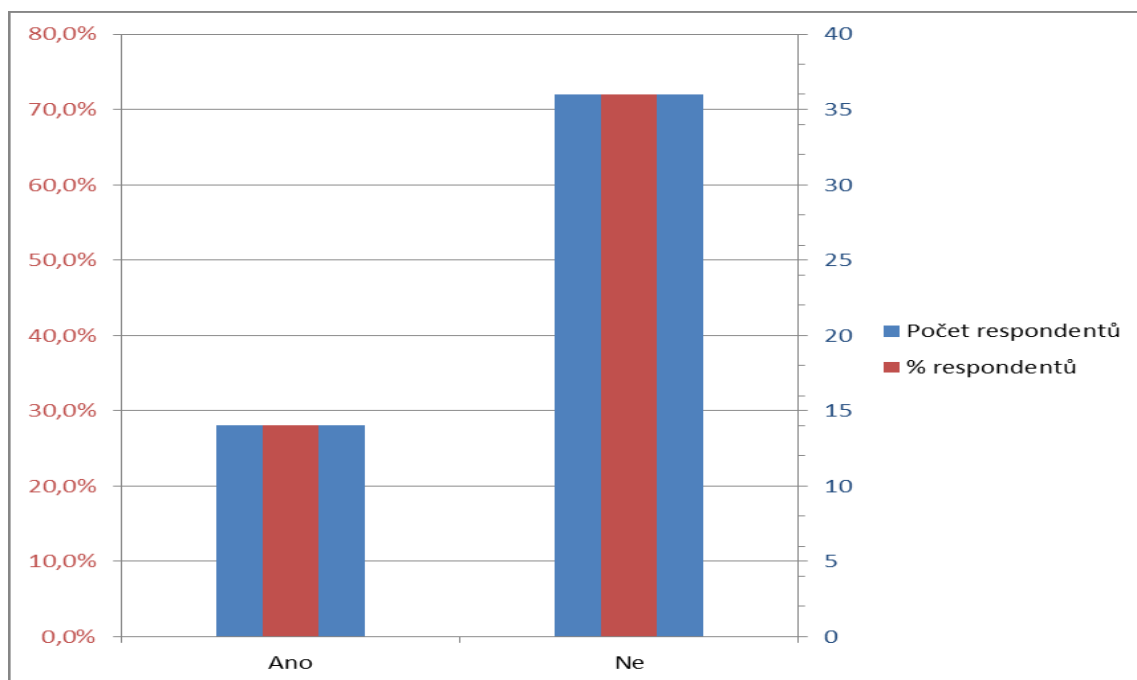
Nejvíce respondentů (68%) je přesvědčeno, že vegan by si nekoupil norkový kožich, z toho 83,3% žen a 45% mužů.

Naopak nejméně častou odpovědí respondentů (6%), byla možnost „brokolice ze supermarketu“, z toho 10% žen a 0% mužů.

### **4.3 ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ RESPONDENTŮ**

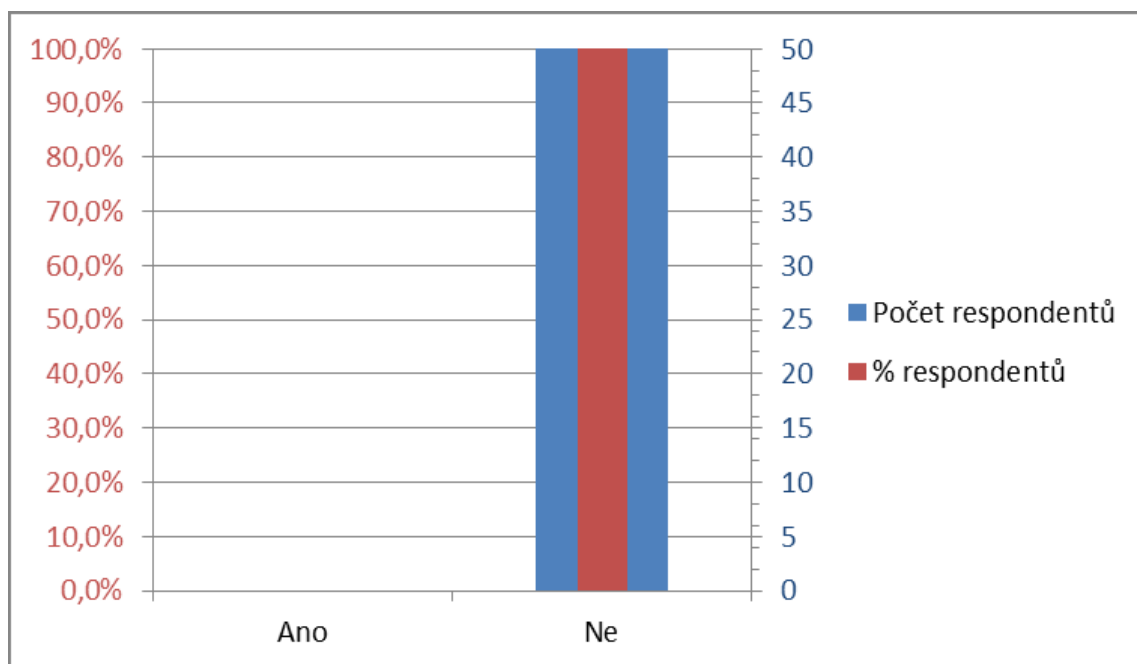
Grafy č. 8, 9, 10 a 11 ukazují odpovědi týkající se stravy respondentů a jejich nejbližšího okolí a také to, zda by dotazovaní chtěli v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování.

**Graf č. 8: Máte ve své stravě nějaké omezení? (nejen zdravotní)**



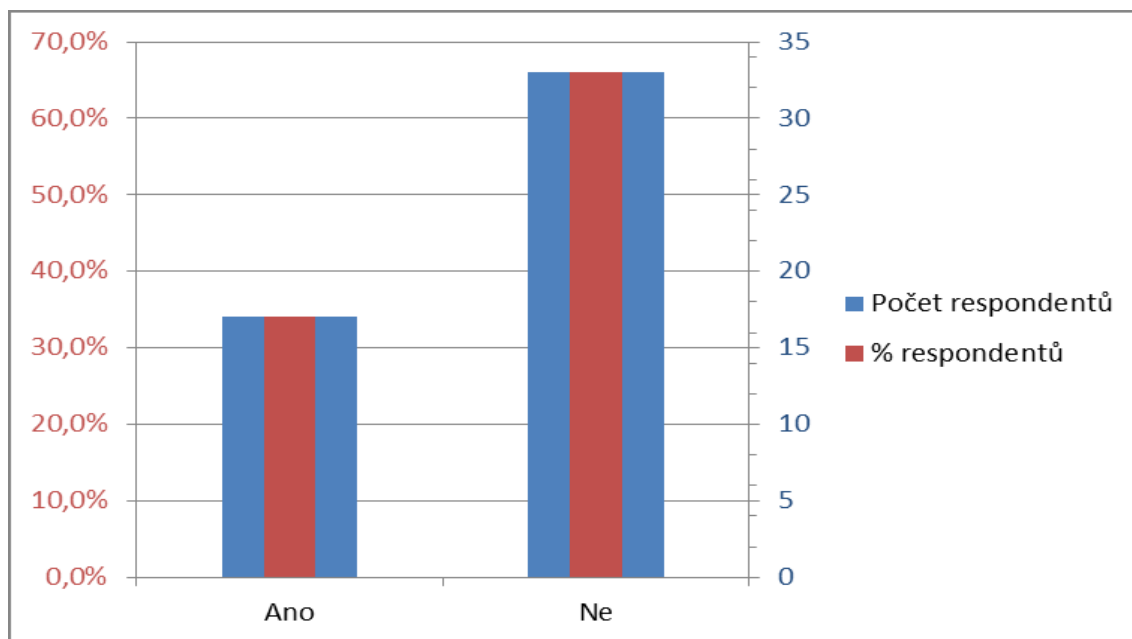
Většina respondentů (72%) nemá ve své stravě nějaké omezení, z toho 63,3% žen a 85% mužů. Z tohoto výsledku vyplývá, že pokud respondenti omezení mají, pak to jsou spíše ženy.

**Graf č. 9: Stravoval/a jste se někdy v minulosti po delší dobu vegansky?**



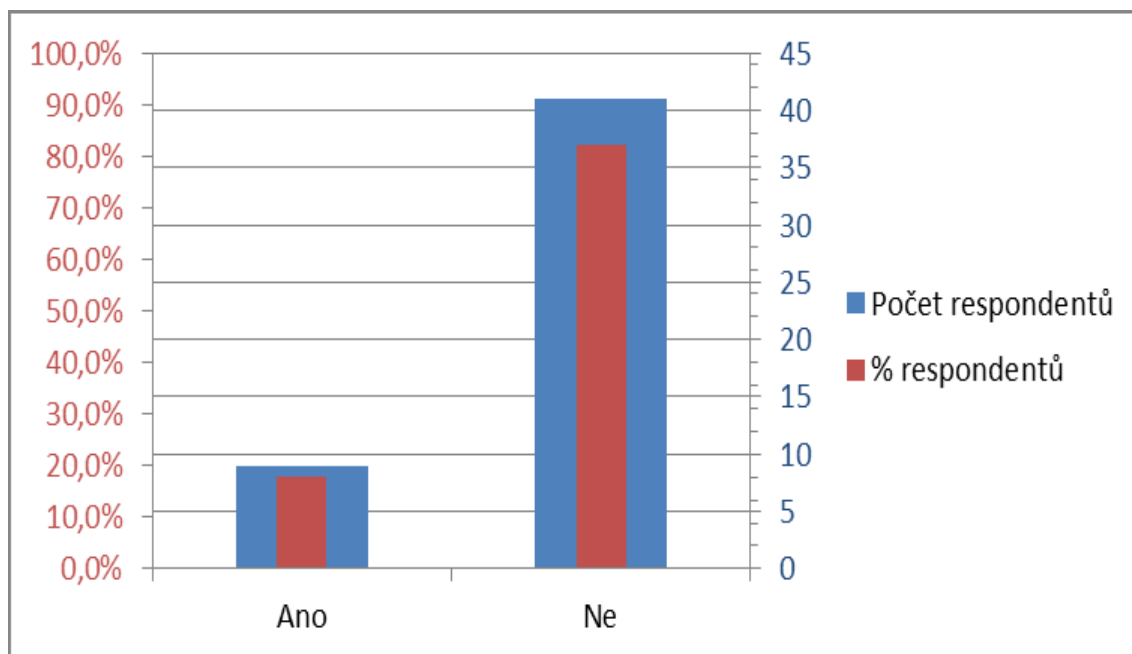
Žádný z respondentů (100%) se v minulosti vegansky nestravoval, z toho 100% žen a 100% mužů.

**Graf č. 10: Znáte někoho ve svém okolí, kdo se vegansky stravuje?**



Většina respondentů (66%) uvedla, že ve svém okolí nezná nikoho, kdo se stravuje vegansky, z toho 63,3% žen a 70% mužů. Více veganů ve svém okolí znají tedy ženy.

**Graf č. 11.1: Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování?**

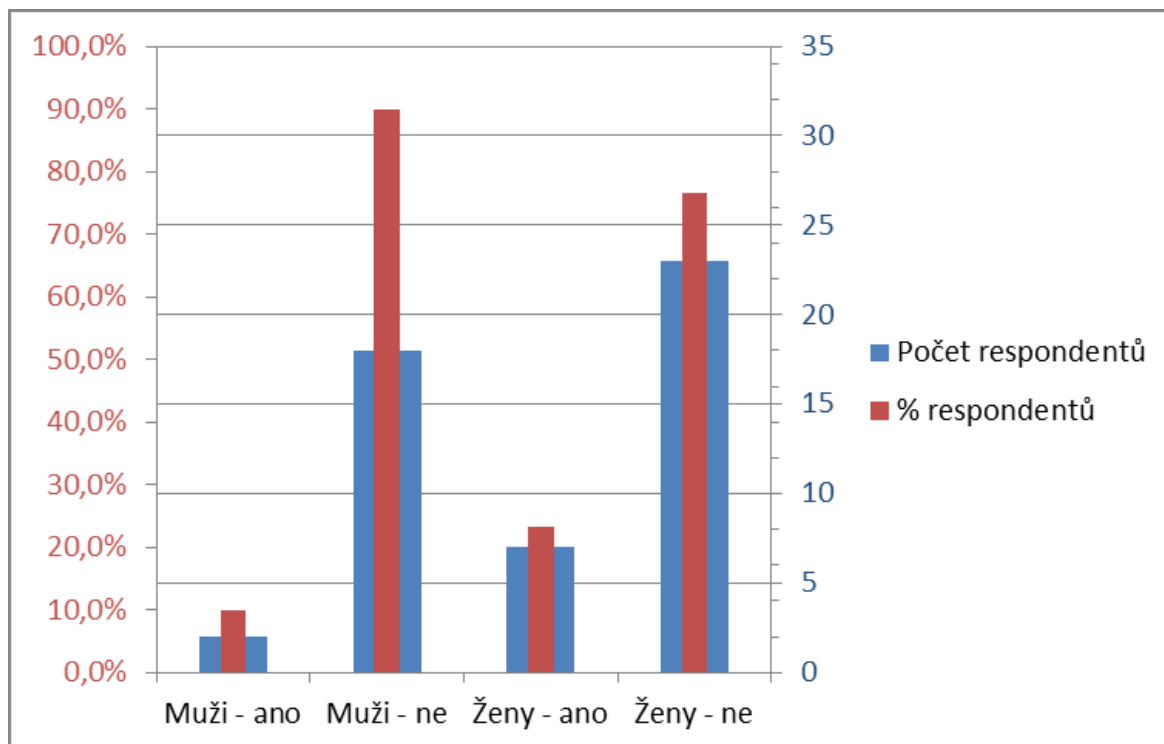


Veganský způsob stravování by převážná většina respondentů (82%) vyzkoušet nechtěla.



**Graf č. 11.2: Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování?**

Zvlášť odpovědi žen a mužů na otázku č. 14 (procenta jsou procenta mužů/žen, ne celého souboru)

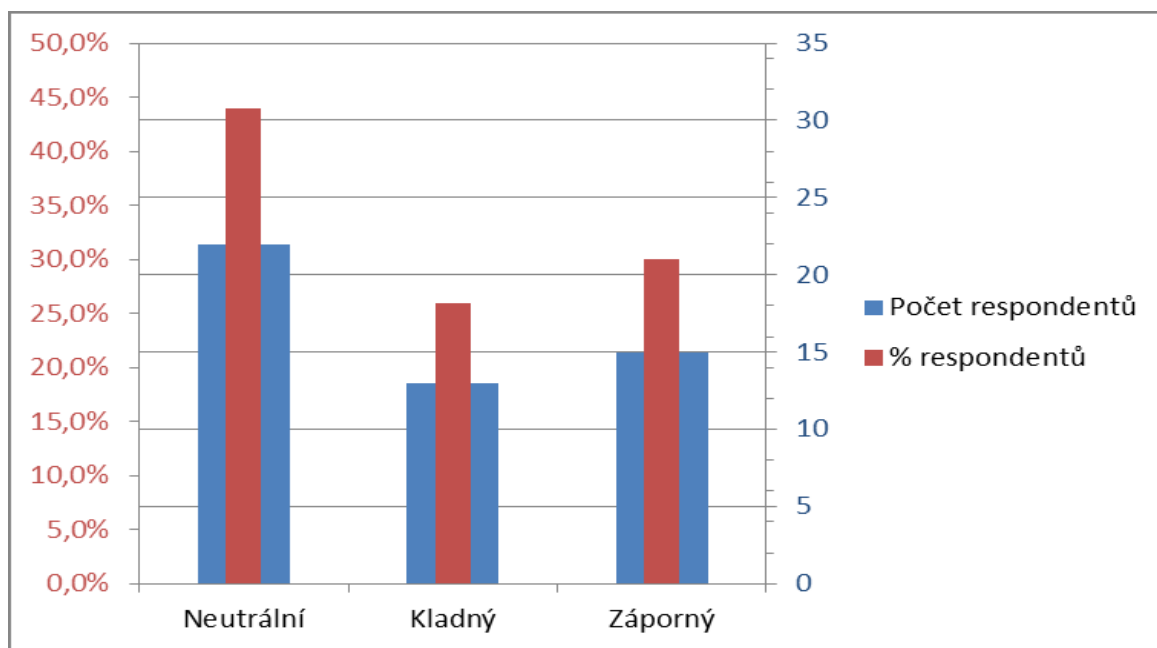


Veganský způsob stravování by v budoucnu nechtěli vyzkoušet převážně muži (90%). Větší zájem o veganské stravování je tedy mezi ženami. Konkrétně to jsou ženy středoškolsky nebo vysokoškolsky vzdělané spadající do mladší a střední věkové kategorie, tedy ženy ve věku 18 - 25 let a 25 - 50 let.

#### **4.4 POHLED RESPONDENTŮ NA VEGANSTVÍ**

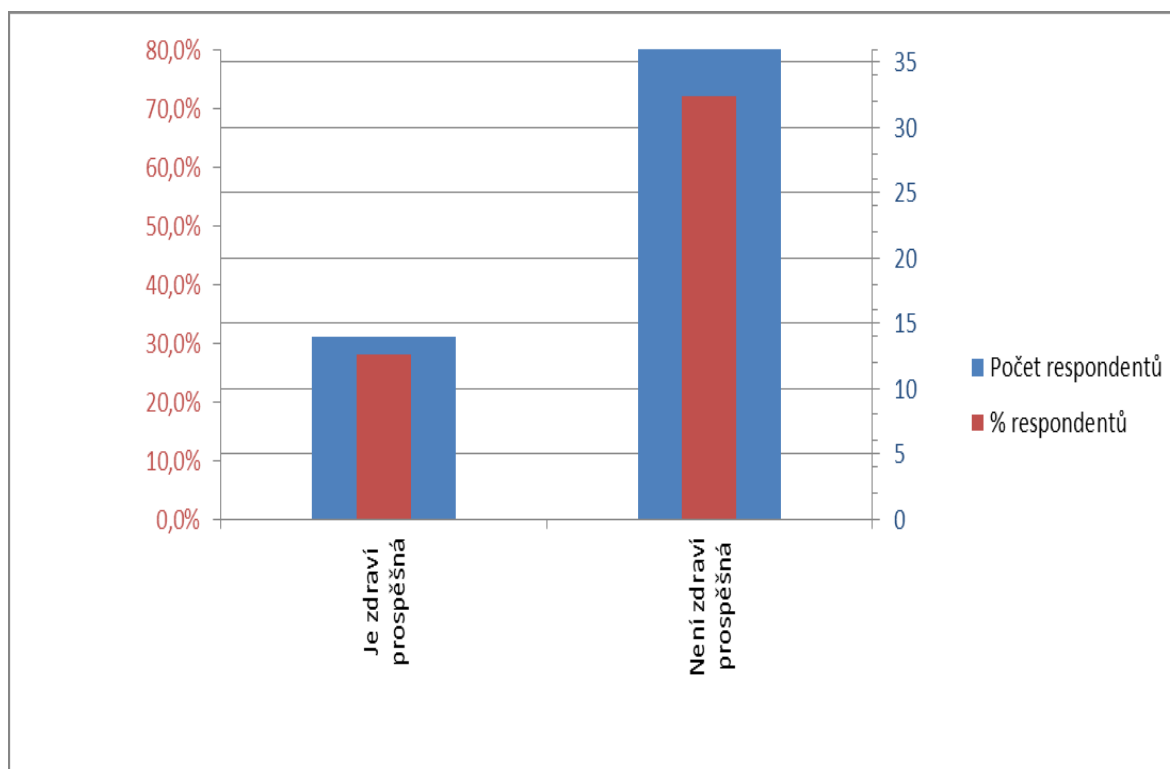
Grafy č. 12 a 13 ukazují vlastní názor respondentů na veganství - jejich postoj a zda si myslí, že je veganská výživa zdraví prospěšná.

**Graf č. 12: Jaký je Váš postoj k veganství?**



Nejvíce respondentů uvedlo, že má k veganství neutrální postoj (44%), z toho 43,3% žen a 45% mužů.

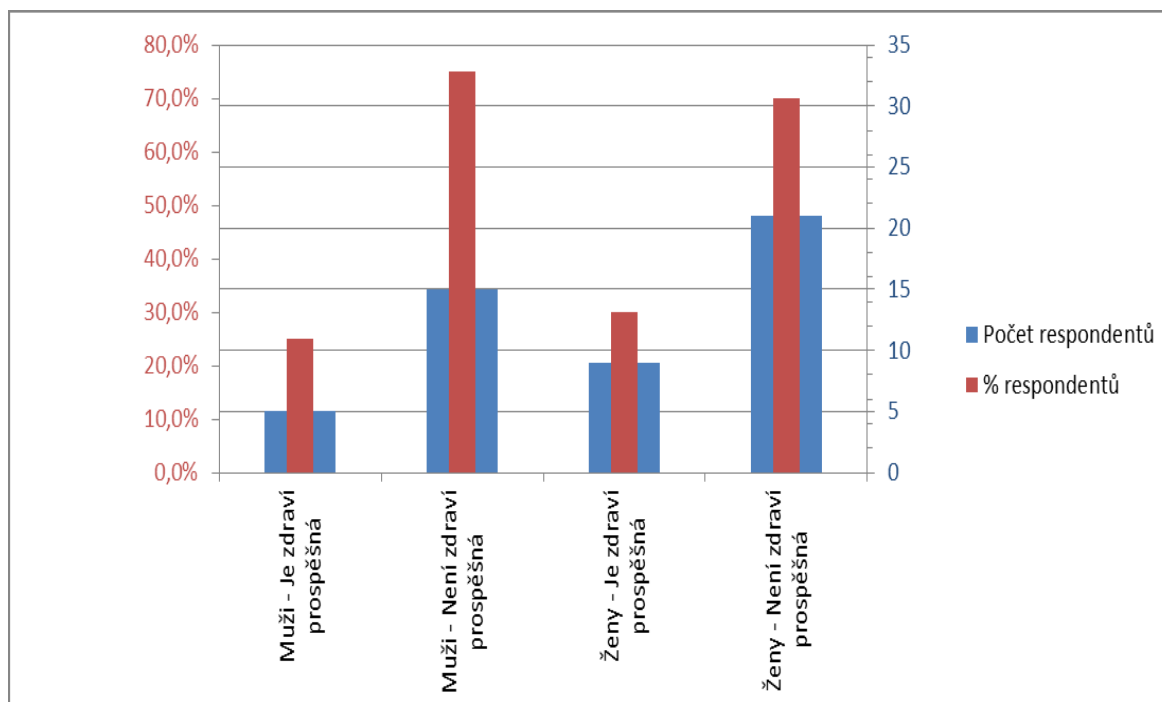
**Graf č. 13.1: Je veganská výživa zdraví prospěšná?**



Většina respondentů (72%) zastává názor, že veganská výživa není zdraví prospěšná.

### Graf č. 13.2: Je veganská výživa zdraví prospěšná?

Zvlášť odpovědi žen a mužů na otázku č. 16 (procenta jsou procenta mužů/žen, ne celého souboru)

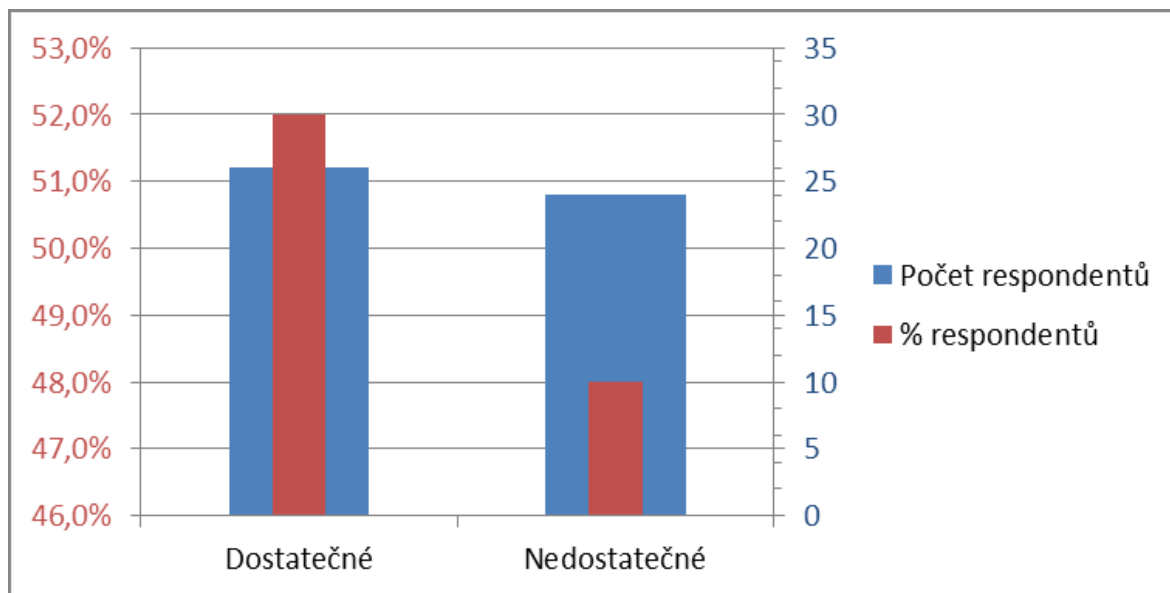


Názor, že veganská výživa není zdraví prospěšná zastávají především muži (75%).

## 4.5 MOŽNOSTI VEGANSTVÍ V NAŠICH POMĚRECH

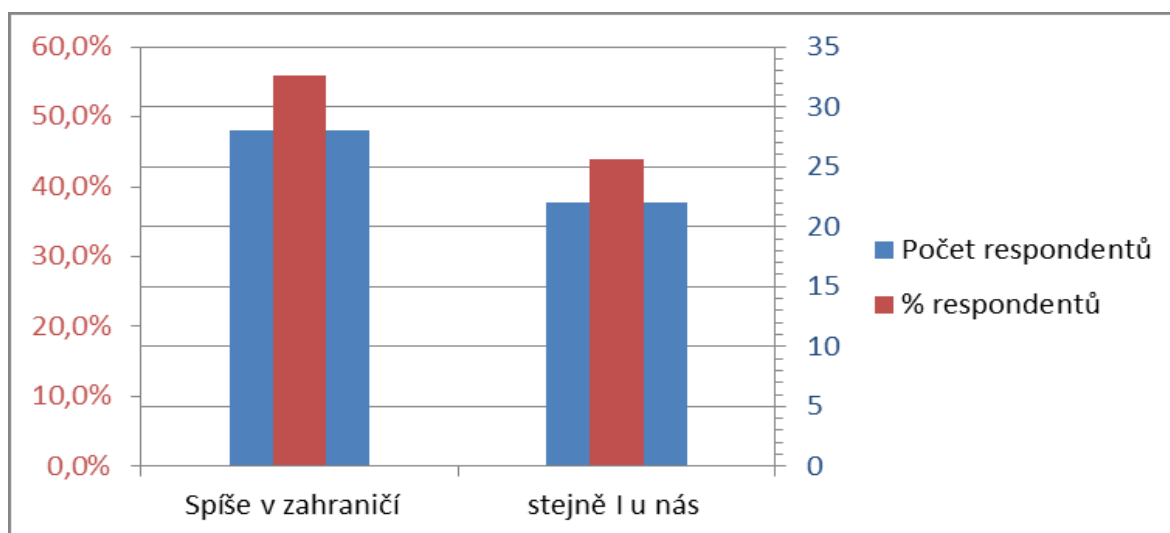
Grafy č. 14 a 15 znázorňují mínění respondentů o možnostech veganského způsobu stravování u nás a v porovnání se zahraničím.

**Graf č. 14: Jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování? (nabídka vhodných potravin a jídel v obchodech a restauracích...)**



Většina respondentů (52%) si myslí, že jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování, z toho 46,7% žen a 60% mužů.

**Graf č. 15: Je veganství doménou spíše v zahraničí nebo stejný zájem, propagace a podmínky jsou i u nás?**



Většina respondentů (56%) uvedla, že veganství je doménou spíše v zahraničí, z toho 50% žen a 65% mužů.

## 5. DISKUZE

Vegetariánství je mezi respondenty jednoznačně nejznámější alternativní způsob stravování. Dokazuje to graf č. 1. ***Toto zjištění potvrzuje hypotézu č. 1: Z alternativních způsobů stravování znají respondenti především vegetariánství.*** Proč je tomu tak? Počátky vegetariánství mají své kořeny v dávné minulosti. Člověk byl původně sběračem plodů a vegetariánství bylo pravděpodobně u kolébky lidského pokolení jako biologicky nepřirozenější soustava výživy pro člověka. Myšlenkou vegetariánství je dnes obeznámen prakticky celý svět a je stále oblíbenou a praktikovanou alternativou ve stravování lidí. Respondenti (98%) tedy nejvíce znají právě vegetariánství. Veganství zná 74% respondentů. Tomuto faktu jistě svědčí za poslední roky stále se rozšiřující nabídka veganských pochutin dostupná nejen v obchodech se zdravou výživou, ale již i ve většině supermarketů. Taktéž veganské restaurace v současné době zažívají svůj rozkvět a vídáme jich kolem sebe stále více. Dělenou stravu zná 70% respondentů. Myslím si, že této skutečnosti jednoznačně napomohla v minulých letech značná medializace prostřednictvím známé propagátorky této stravy herečky Lenky Kořínkové. Jednoznačně nejméně známými alternativními způsoby stravování jsou u respondentů pescovegetariánství, pollovegetariánství, dieta podle Diamondových a Atkinsova dieta. Všechny tyto alternativní způsoby stravování znají pouhá 2% respondentů. Co se týče pescovegetariánství a pollovegetariánství, domnívám se, že lidé spíše neznají označení této stravy. U diety podle Diamondových a Atkinsovy diety jsem tento výsledek očekávala, neboť tyto diety, podle mého mínění, již v současnosti nejsou téměř vůbec propagované, a tudíž je respondenti v povědomí nemají. Stejně výsledky byly zaznamenány v rámci bakalářské práce z roku 2015 na téma „Alternativní výživa ve stravování“ autorky B. Lexové. Z alternativních způsobů stravování zde respondenti taktéž uvedli, jako ty, které znají, nejčastěji vegetariánství, veganství a dělenou stravu. (Lexová B., 2015)

Vegani se kromě konzumace masa vyhýbají veškerým živočišným potravinám. Tento rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím většina respondentů (60%) zná. Vegani nekonzumují z živočišných potravin maso a výrobky z něj, ryby, vejce a mléko a mléčné výrobky. Tyto znalosti má většina respondentů. Fakt, že vegetariánství není totéž co veganství, věděli téměř všichni respondenti, pouze 2% z nich tuto znalost nemají. Možnost, že ve veganském jídelníčku chybí bílkoviny, označila více než polovina respondentů (52%). To, že veganská strava může být spojena s deficitem bílkovin, potvrzuje i výsledek odborné studie z roku 2017 autora D. Rogersona. (Rogerson D.,

2017) Skutečnost, že veganská strava může být spojena s deficitem vitamínu B12 a železa, označilo 44% respondentů. Veganská strava je spojena především s nedostatkem vitamínu B12, železa, vápníku, jódu, omega-3 mastných kyselin či bílkovin a je nutno dbát i na dostatečný příjem vitamínu D a zinku. K těmto výsledkům dospěli ve svých odborných studiích autoři E. H. Haddad, M. Krajčovičová-Kudláčková, M. J. Ball a M. L. Ackland. (*Haddad E. H. et al, 1999*), (*Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000*), (*Ball M. J., Ackland M. L., 2000*) Chudokrevnost se častěji vyskytuje u veganů než u osob s běžnou stravou. To většina respondentů (54%) správně věděla. K tomuto faktu vede často především nedostatek vitamínu B12 a železa ve veganské stravě, což potvrzuje i závěr odborné studie z roku 2013 autora C. L. Zeuschnera. (*Zeuschner C. L., 2013*) Vegan by si nekoupil mléko z ekofarmy, norkový kožich, bio-kuře, boty z krokodýlí kůže, med a bio-vejce. Veganství totiž pro mnohé znamená, kromě vyloučení konzumace veškerých živočišných produktů ze stravy, často i způsob života, jehož snahou je v co největší možné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoliv jinému účelu. S tímto faktem jsou respondenti obeznámeni. Veganství se zříká nejen konzumace masa a masných výrobků, ale i vajec, mléka a mléčných výrobků a medu. Tuto skutečnost většina respondentů správně věděla a více než polovina z nich všechny správné možnosti, kromě možnosti „med“ (26%), v této otázce označila. Myslím si, že možnost „med“ neoznačili pouze z důvodu neuvědomění si, že klasický včelí med je vlastně také živočišný produkt. V otázkách týkajících se přímo znalostí veganství, z 15-ti možností správných odpovědí zde více než polovina respondentů označila 13 těchto správných možností. Z tohoto faktu usuzuji, že respondenti znalosti o podstatě veganství mají. Mylně jsem se tedy domnívala, že dotazovaní lidé znají pouze pojem veganství a že ve stínu vegetariánství již nebudou znát jeho hlubší význam. Myslela jsem si, že si veganství budou spojovat pouze s absencí masa v jídelníčku a ostatní jeho aspekty nedokáží přesně vyjádřit. To, že tomu tak není a lidé znalosti o veganství mají, příkládám především tomu, že v posledních letech u nás dochází k značné propagaci alternativ ve stravě prostřednictvím médií a také stále většímu nárůstu obchodů a restaurací se zdravou výživou zahrnující právě veganské produkty. Je zde i fakt uvědomění si potřeby ochrany přírody a zvířat, což je filozofií mnoha veganů a tato skutečnost též přechází do povědomí široké veřejnosti. Respondenti znají podstatu veganství a dokáží ho specifikovat. Vědí, co veganský jídelníček obsahuje a znají i životní styl veganů. Ukazují to grafy č. 2, 3 a 4, 5, 6 a 7. ***Tímto faktem je vyvrácena hypotéza č. 2: Respondenti znají pojem veganství, ale neznají jeho podstatu.*** Skutečnost, že respondenti neznají pouze pojem, ale znají i hlavní

znaky tohoto alternativního způsobu stravování, byla potvrzena i v bakalářské práci B. Lexové. (Lexová B., 2015)

Co se týká omezení ve stravě samotných respondentů, většina (72%) udává, že žádné nemá. Pokud uvedli, že ano, pak to byly více ženy, ve většině případů ty, které se stravují vegetariánsky nebo dále ty, které se snaží do svého jídelníčku zařazovat spíše zdravé potraviny jako například z masa pouze kuřecí nebo rybí. Podle mě je tomu tak proto, že spíše ženy jsou přizpůsobivější a důslednější a v případě potřeby nebo přesvědčení se dokáží více než muži ve stravě omezit či ji upravit a změnit. V minulosti se po delší dobu vegansky nikdo z dotazovaných nestravoval. Domnívám se, že je tomu tak proto, že veganství oproti vegetariánství není tak rozšířené a v mém vzorku respondentů se žádný vegan nevyskytoval. 34% respondentů zná ve svém okolí někoho, kdo se vegansky stravuje. Více veganů mezi známými mají ženy. Tento fakt bych přikládala skutečnosti, že ženy se více zajímají o oblast stravování, více si jí všímají a komunikují o ní, takže to může být i pouze otázka vědomosti. Veganský způsob stravování by v budoucnu většina respondentů (82%) vyzkoušet nechtěla. Pokud ano, pak to jsou převážně ženy, a to spíše v mladší věkové kategorii 18 - 25 let a střední věkové kategorii 25 - 50 let, se středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním. Myslím si, že je tomu tak proto, že právě ženy jsou v tomto směru více zvědavé a celkově se více zajímají o výživu a její možnosti, než je tomu tak u mužů. Co se obecně týká zájmu respondentů o alternativní stravování - ať už se alternativně někdo stravuje nebo by chtěl v budoucnu vyzkoušet veganství, podobné výsledky vyplynuly i z výzkumu z roku 2014 v rámci bakalářské práce na téma „Alternativní způsob stravování u studentů vysokých škol v Českých Budějovicích“ autorky B. Jachkové, kde pouhých 15% respondentů uvedlo jako způsob svého stravování alternativní. Nízký zájem o alternativu ve stravování byl tedy mezi respondenty zaznamenán i zde. (Jachková B., 2014) Oproti výsledku méj ankety byl větší zájem o alternativní stravování u mužů (18%) než u žen (15%) v rámci bakalářské práce B. Lexové. (Lexová B., 2015) Tuto skutečnost přikládám především odlišnému věkovému složení vzorku respondentů.

Postoj největšího podílu respondentů (44%) k veganství je neutrální. Podle mého názoru, je tomu tak proto, že nikdo z nich není vegan, a tak pohlíží na tento způsob stravování právě z neutrální pozice - nejsou mu nakloněni, ale zároveň ho ani neodsuzují, nevadí jim a respektují ho. Většina respondentů (72%) se domnívá, že veganská výživa není zdraví prospěšná. Jak vyplývá z grafu č. 5. tento názor zastává více než polovina respondentů. ***Nepotvrzuje se tak hypotéza č. 3: Na veganství respondenti pohlíží jako na zdravou výživu.*** Myslela jsem si, že právě větší přísun zeleniny, ovoce a celkově živin

pouze z rostlinných zdrojů ve veganské stravě povede k názoru, že veganská výživa je zdravá. Taktéž to, že veganské produkty jsou nedílnou součástí nabídky obchodů se zdravou výživou, by mohlo vést k tomuto pohledu. Proč se tedy respondenti domnívají, že veganská výživa není zdravá? Jsou přesvědčeni, že omezení ve stravě veganů - vynechávání masa a veškerých živočišných produktů, vede k výživovým deficitům, a tudíž veganství nemůže být zdravé. Mezi zastánce tohoto názoru převažují, co se týče kategorizace podle pohlaví, více muži (72%). Myslím, že tento fakt je založen i na dostatečných znalostech respondentů o možných rizicích veganského stravování. Počet žen tohoto mínění je menší, podle mě, proto, že právě ženy by případně měly větší trpělivost se správným sestavováním veganského jídelníčku tak, aby v něm byly obsaženy všechny potřebné živiny a byl tak zdravotně bezpečný. K odlišnému výsledku dospěla podobná otázka v bakalářské práci B. Jachkové, kde nejpočetnější část respondentů uvedla z několika nabízených možností odpověď „Je zdraví prospěšná“ (45% odpovědí pro tuto variantu). (Jachková B., 2014) Naopak v bakalářské práci B. Lexové většina respondentů (64%) označila alternativní stravování jako za rizikové. (Lexová B., 2015) Tento fakt, podle mého názoru, nasvědčuje především rozdílnému věkovému složení respondentů, neboť mladší věková kategorie se spíše pozitivně přiklání k alternativám.

V otázce názoru na dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování u nás, si respondenti (52%) převážně myslí, že jsou dostatečné. K tomuto přesvědčení, podle mě, jistě přispívá fakt stále se rozšiřující nabídky veganských potravin v obchodech se zdravou výživou i některých supermarketech a zvyšující se množství vegansky specializovaných obchodů a restaurací. Veganství je doménou spíše v zahraničí. Tento pohled zaujímá většina respondentů (56%). Domnívají se, že zájem o veganství, jeho propagace a podmínky u nás jsou přeci jen stále ještě ve srovnání se zahraničím na menší úrovni. Myslím si, že je tomu tak proto, že respondenti stravující se převážně konvenčně, nejsou dostatečně oprávněni tento fakt posoudit a je to pouze jejich osobní dojem. Co se týká nabídky vegetariánského sortimentu v běžných obchodech, odlišný názor respondentů vyplynul z kvalitativního ročníkového projektu - semestrální práce na téma „Vegetariáni a vegani mezi námi“ ČZU v Praze z roku 2012, kde byli respondenti (60%) s nabídkou spíše nebo zcela nespokojeni. (ČZU, 2012) Tento výsledek může být ovšem zavádějící s ohledem na složení vzorku respondentů, neboť respondenty zde byli pouze vegetariáni a vegani, kteří mají zajisté daleko vyšší nároky a požadavky na nabídku svojí omezené stravy než konvenčně se stravující.

Pojmem vegetariánství je v otázkách dotázníku myšleno vegetariánství v užším pojetí - tedy způsob stravování absolutně bez masa jakéhokoliv druhu (otázky č. 5 a 6). V



otázce č. 8 (Které živiny chybí ve veganském jídelníčku) jsou u možnosti „bílkoviny“ myšleny taktéž i plnohodnotné bílkoviny - tedy bílkoviny obsahující všechny esenciální aminokyseliny, označení této možnosti je tedy bráno jako správná odpověď. Dále v této otázce možnost „vápník a hořčík“ nezahrnuje kompletně správnou odpověď (správně je pouze „vápník“) a tudíž není v hodnocení považována za správnou odpověď. V otázce č. 2 je možnost „vegani kromě masa nejedí ještě vejce“ považována za nesprávnou, neboť zde chybí zmínka i o mléku a mléčných výrobcích a medu, které vegani taktéž nekonzumují. (viz. Příloha č. 1. - dotazník) Všechny výsledky ankety jsou do jisté míry ovlivněny složením respondentů, kteří nezastupují celou naši společnost, nejedná se tedy o reprezentativní vzorek populace.

## ZÁVĚR

Veganské stravování není jednoduchá záležitost. Jeho omezení ve stravě absolutně bez jakýchkoliv živočišných složek je zde pro výživu a její vliv na zdraví naprosto zásadní a významné. Při nesprávném přístupu tak může vést i k vážným zdravotním komplikacím. Proto je třeba mít dostatečné znalosti k jeho bezpečnému praktikování. Je třeba vědět pro koho je vhodné a jak přesně ho uskutečňovat. Pouze tak může být veganství bezpečným alternativním způsobem stravování.

## SOUHRN

Výživa je jednou ze základních potřeb organismu bezpodmínečnou pro jeho existenci a správné fungování. Je ji možno zajistit konvenčně nebo také alternativně. Způsobů jak se alternativně stravovat je celá řada. Jedním z nich je druh vegetariánství nazývaný též striktní vegetariánství - veganství.

Veganství odmítá veškeré produkty živočišného původu - tedy maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Důvody, které vedou k rozhodnutí stravovat se veganským způsobem jsou různé, ale nejčastěji to jsou důvody etické, ekologické a duchovní. Odmítání zabíjení a využívání zvířat lidmi, zdravý způsob života, ochrana přírody a planety Země je pro mnohé vegany zásadní.

Z hlediska dopadu na lidské zdraví má veganský způsob stravování mnoho pozitiv i negativ. Veganská výživa může být vhodnou možností prevence a léčby některých zejména civilizačních chorob. K rizikovým faktorům tohoto způsobu výživy patří především absence vitamínu B12 a je tedy důležitá a nezbytně nutná jeho suplementace. Veganství není vhodným způsobem stravování v některých životních obdobích jako je dětství, těhotenství a kojení. Některé světové odborné instituce zabývající se výživou se shodují na tom, že veganství může být pro určité osoby a při správném přístupu a dodržování určitých pravidel, především s nahrazováním vitamínu B12 a vhodně sestaveném jídelníčku, zdravý a bezpečný alternativní způsob výživy.

## **SUMMARY**

Nutrition is one of the main requirements of organism necessary for its existence and function. It may be conventional or alternative. There are a lot of alternative types of human diets. The type of the vegetarian diet named strict vegetarian diet - veganism is one of them.

Veganism refuses every products from the animals like meat and meat products, milk and milk products, eggs and honey. The reasons for veganism are different, but the most frequent are ethical reasons, ecology and religious. To be against killing and taking advantage of the animals by the people, healthy life style and protection of the nature and planet is basic for most of them.

What about the vegan diet and its impact on human health there are some positive and also some negative points. Veganism may be good prevention and therapy of the civilization deseases. Absention of the vitamin B12 in vegan diet is main problem for human health and its supplementation is necessary. Veganism is not advised for child, pregnant and breastfeed women. The opinion of the world nutrition organizations is that if we consistently keep its main principes primary with supplementation of the vitamin B12, veganism will be for some people safe and health human diet.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adjepong et al. Whole blood n-3 fatty acids are associated with executive function in 2-6-year-old Northern Ghanaian children. *J Nutr Biochem*, 2018, no. 57, p. 287 - 293

Ango-Bartley, Y. T. et al. Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *The American journal of Clinical Nutrition*, 2015, no. 103, p. 153 - 160

Ball, M. J., Ackland, M. L. Zinc intake and status in Australian vegetarians, *BR J Nutr*, 2000, no. 83, p. 27 - 30

Baudišová, J., Podracká, A. *Postní pokrmy podle pravoslavné tradice*. Olomouc: Fontána, 2003. s. 256. ISBN 80-7336-112-4.

Beezhold, B. et al. Vegans report less anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci.*, 2015, no. 7, p. 289 - 296

Brzezinska, M. et al. Vegetarian diets in the nutrition of pregnant and breastfeeding women. *Pol Merkurius Lekarski*, 2016, no. 40, p. 264 - 268

ČZU, *Vegetariáni a vegani*. Praha: ČZU v Praze, 2012.

Haddad, E. H. et al. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *Am J Clin Nutr*, 1999, no. 70, p. 586 - 593

Hall, W. L. The future for long chain n-3 PUFA in the prevention of coronary heart disease: do we need to target non-fish-eaters? *Proc Nutr Soc*, 2017, no. 76, p. 408 - 418

Hansen, T. H. et al. Bone turnover, calcium homeostasis, and vitamin D status in Danish vegans. *FUR J Clin Nutr*, 2018, no. 10, p. 414 - 430

Jachková B. *Alternativní způsob stravování u studentů vysokých škol v Českých Budějovicích*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014, s. 39 - 52

Keller, U. et al. *Klinická výživa*. Scientia Medica, 1993.

Kersting M. et al. Vegetarian Diets in Children? - An Assessment from Pediatrics and Nutrition Science. *Dtsch Med Wochenschr*, 2018, no 143, p. 279 - 286

Key, T. J. et al. Cancer in British vegetarians: updates analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. *Am J Clin Nutr.*, 2014, no. 1, p. 378 - 385

Krajčovičová-Kudláčková, M. et al. *Ann Nutr Metab*, 2000, no. 12, p. 217 - 219

Lexová, B. *Alternativní výživa ve stravování*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2015, s. 43 - 50

McDougall et al. Effect of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort. *Nutrition Journal*, 2014, no. 13, p. 99

McMacken, M. et al. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *J Geriatr Cardiol*, 2017, no. 14, p. 342 - 354

Michalak, J. et al. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey, *BioMed*, 2012, no. 9, p. 67

Piccoli G. et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review, *B JOG*, 2015, no. 122, p. 623 - 633

Rogerson, D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *J Int Soc Nutr*, 2017, no. 14, p. 36

Springmann, M. et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *PNAS*, 2016, no. 113, p. 4 146 - 4 151

Zeuschner, C. L. Vitamin B12 and vegetarian diets. *Med J Aust*, 2013, no. 199, p. 27 - 32

Walsh, S. et al. Co by měl každý vegan vědět o vitamínu B12. *Vegan Society*, 2001.

## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů.....	24
Tabulka č. 2 Věkové rozložení respondentů.....	24
Tabulka č. 3 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.....	25
Graf č. 1.....	25
Graf č. 2.....	26
Graf č. 3.....	27
Graf č. 4.....	28
Graf č. 5.....	28
Graf č. 6.....	29
Graf č. 7.....	30
Graf č. 8.....	31
Graf č. 9.....	31
Graf č. 10.....	32
Graf č. 11.1.....	32
Graf č. 11.2.....	33
Graf č. 12.....	34
Graf č. 13.1.....	34

Graf č. 13.2.....	35
Graf č. 14.....	36
Graf č. 15.....	36



## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník - ANKETA K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI na téma Veganství jako alternativní způsob stravování

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1

## **ANKETA K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI na téma Veganství jako alternativní způsob stravování**

### **1. Jakého jste pohlaví?**

*Žena*

*Muž*

### **2. Do jaké věkové skupiny patříte?**

*18 - 25 let*

*25 - 50 let*

*50 a více*

### **3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

*Základní*

*Vyučen/a*

*Vyučen/a s maturitou*

*Středoškolské*

*Vyšší odborné*

*Vysokoškolské*

### **4. Které z těchto alternativních způsobů stravování znáte?**

*Vegetariánství*

*Semivegetariánství*

*Pescovegetariánství*

*Laktoovovegetariánství*

*Ovovegetariánství*

*Veganství*

*Frutariánství*

*Vitariánství (RAW food)*

*Pollovegetariánství*

*Makrobiotická strava*

*Dělená strava*

*Organická strava (Biostrava)*

*Dieta podle krevních skupin*

*Dieta podle Diamondových*

*Výživa podle Ajurvědy*

*Atkinsova dieta*

### **5. Víte, jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím? Zaškrtněte, prosím ...**

*Vegani kromě masa nejedí ještě vejce.*

*Vegetariáni na rozdíl od veganů mají povoleno kuřecí a rybí (bílé) maso.*

*Vegani nejedí maso a veškeré živočišné produkty.*

*Vegetariánství je synonymum veganství.*

**6. Vegetariáni nekonzumují z živočišných potravin:**

*Maso a výrobky z něj*

*Ryby*

*Vejce*

*Mléko a mléčné výrobky*

**7. Vegani nekonzumují z živočišných potravin:**

*Maso a výrobky z něj*

*Ryby*

*Vejce*

*Mléko a výrobky z něj*

**8. Zaškrtněte, prosím, které živiny podle Vás chybí ve veganském jídelníčku:**

*Bílkoviny*

*Vápník a hořčík*

*Sacharidy*

*Vitamin B12 a železo*

*Tuky*

*Vláknina a vitamin C*

**9. Víte, která z níže uvedených onemocnění se vyskytují častěji u veganů než u osob s běžnou stravou? Prosím, zaškrtněte (možno zaškrtnout i více odpovědí)**

*Srdečně-cévní onemocnění*

*Nadváha a obezita*

*Cukrovka 2. typu*

*Anémie (chudokrevnost)*

*Onemocnění zažívacího traktu*

*Vysoký krevní tlak*

*Onemocnění jater*

*Onemocnění ledvin*

*Nádorová onemocnění*

**10. Zaškrtněte, prosím, výrobky, o kterých si myslíte, že by si vegan nekoupil: Co by si vegan nekoupil?**

*Mléko z ekofarmy*

*Norkový kožich*

*Brokolice ze supermarketu*

*Bio-kuře*

*Boty z krokodýlí kůže*

*Med*

*Bio-vejce*

**11. Máte Vy sám/sama ve své stravě nějaké omezení (nejen zdravotní)?**

*Ano. Pokud ano, uveďte*

*jaké.....*

*Ne.*

**12. Stravoval/a jste se někdy v minulosti po delší dobu vegansky?**

*Ano. Pokud ano, uveďte jak dlouho, co Vás k tomu vedlo a proč jste přestal/a.....*

*Ne.*

**13. Znáte někoho ve svém okolí, kdo se vegansky stravuje?**

*Ano. Zaškrtněte koho. Někdo z rodiny, příbuzný, blízká osoba, známý...*

*Ne.*

**14. Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování?**

*Ano. Uveďte proč. Ze zvědavosti, chutná mi to, zdravotní důvody, etika, náboženství, jiné...*

*Ne. Uveďte proč. Nechutná mi to, ze zdravotních důvodů, příliš omezený sortiment, jiné...*

**15. Jaký je Váš postoj k veganství? Ohodnoťte podle škály od -5 do +5 (-5 nejvíc negativní, 0 neutrální, +5 nejvíc pozitivní).**

-----  
-5   -4   -3   -2   -1   0   1   2   3   4   5

**16. Je podle Vás veganská výživa zdraví prospěšná?**

*Ano. Uveďte proč. Obsahuje převážně zdravé potraviny, jiné...*

*Ne. Uveďte proč. Chybí v ní některé důležité živiny, jiné...*

**17. Domníváte se, že jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování (nabídka vhodných potravin a jídel v obchodech a restauracích...)?**

*Ano.*

*Ne.*

**18. Je podle Vás veganství doménou spíše v zahraničí nebo si myslíte, že stejný zájem, propagace a podmínky jsou i u nás?**

*Spíše v zahraničí.*

*Stejně i u nás.*

**Děkuji Vám za spolupráci:-) Petra Pavlovská, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy**